เล่ม ๒

หลวงพ่อชา สุภัทโท
พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต
พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช)
ดร. พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
พระไพศาล วิสาโล
พระจุลนายก
ชยสาโรภิกขุ
ยโสธไรภิกขุ
คุณอังคาร
คุณไพโรจน์ อยู่มณเฑียร
อุบาสิกา รัญจวน อินทรกำแหง



ความจริง เกี่ยวกับ ความรัก ความโกรธ และ ความเมตตา

รวบรวมคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ เผยแผ่เป็นธรรมทาน

ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา ๒

หลวงพ่อชา สุภัทโท
พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธุมโม)
พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต
พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช)
ดร. พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
พระไพศาล วิสาโล
พระจุลนายก
ชยสาโรภิกขุ
ยโสธไรภิกขุ
คุณอังคาร
คุณไพโรจน์ อยู่มณเฑียร
อุบาสิกา รัญจวน อินทรกำแหง



ความจริง เกี่ยวกับ ความรัก ความโกรธ และ ความเมตตา

เล่ม ๒

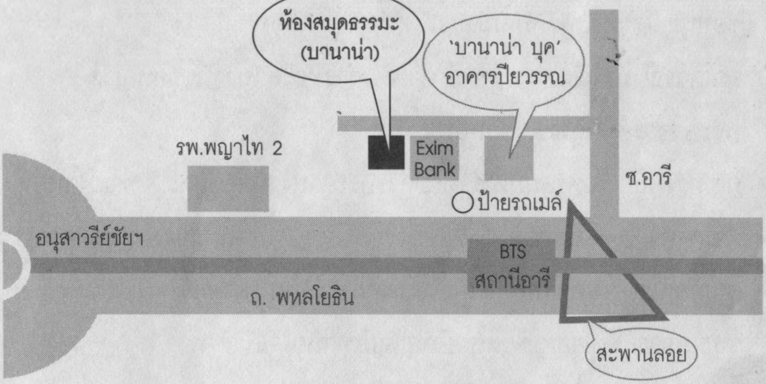
ความจริง เกี่ยวกับ ความรัก
ความโกรธ และ ความเมตตา เล่ม ๒

สร้างสรรค์	สบายะ
รวบรวมเนื้อหาโดย "นับสอง"	เกสรา เติมสินวาณิช
	ประภารัตน์ มั่นจิตร์นุกูล
	จารุณี อนันต์สถิตย์พร
	ฉัตรทยา พงษ์พันธ์
	ดวงใจ แซ่กัว
	ธนวดี ศรีสวัสดิ์ศักดิ์
	บุรณัฐ ปัณฑวังกูร
	รถ จิวะพงศ์
	วรางคณา บุตรดี
	วัฒนาวดี เอื้ออารักษ์
	สุโสภิต วัฒนสิน
	หนุ่ม กิตติศักดิ์
	ลี
ภาพปกและภาพประกอบ	เซมเบ้
ปกและรูปเล่ม	ภูสิต อินทรทูต
พิมพ์ครั้งที่ 1	เมษายน 2549 จำนวน 5,500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	กรกฎาคม 2549 จำนวน 4,050 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	ตุลาคม 2549 จำนวน 4,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	ธันวาคม 2549 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด 118 ซอย 68 ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

ขอรับหนังสือได้ที่ห้องสมุดธรรมะ (บานาน่า) ติดด้านหลังตึก EXIM BANK

ซอยอารี (แผนที่อยู่ด้านท้ายเล่ม) โทร 02-279-7838

ขอรับหนังสือได้ที่ห้องสมุดธรรมะ (บานาน่า) ติดด้านหลังตึก EXIM BANK ซ.อารี



ต้องการหนังสือจำนวนมาก ติดต่อ ชนรดา อินเที่ยง 09-127-5537, 02-444-1032 หรือประสงค์ร่วมสมทบทุนในโอกาสพิมพ์ครั้งต่อไป โอนเงินได้ที่ **ชนรดา อินเที่ยง บัญชีออมทรัพย์ ธ.กรุงไทย สาขาย่อยอาคารเอ็กซิมแบงค์ เลขที่บัญชี** 069-1-20167-6 (กรุณาส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน พร้อมแจ้งชื่อผู้บริจาค และจำนวนหนังสือที่ต้องการรับมาที่โทรสาร 0-2619-8091 email: chonrada@ftpi.or.th

อ่าน **ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา** เล่ม 1 และ 2 ได้ที่
http://www.geocities.com/kwamjing1 และ http://kwamjing.freewebsites.com

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณ

- **ท่านพระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ** วัดญาณเวศกวัน สำหรับการประสานงานขออนุญาต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
- **คุณดารณี มูลนิธิมายา โคตมี** สำหรับการประสานงานขออนุญาต พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- **ผศ.ทรรศนีย์ จันทรสมบัติ** สำหรับการประสานงานขออนุญาต ท่านปิยโสภณ
- **คุณครูตา โรงเรียนทอสี** สำหรับการประสานงานขออนุญาต ท่านชยสาโร
- **คุณอัญนุช จินดาไทย** สมาคมนพลักษณ์ไทย สำหรับการประสานงานขออนุญาต อ.ชัยยศ จิรพฤกษ์ภิญโญ (ท่านยโสธไรภิกขุ)
- **อ.ชัยยศ จิรพฤกษ์ภิญโญ** ที่เอื้อเฟื้อต้นฉบับให้เผยแผ่เป็นธรรมทาน
- **คุณพจนา จันทรสันติ** ที่กรุณาให้ที่อยู่ติดต่อของ พระไพศาล วิสาโล
- **อ.พรจันทร์ จันทรวิมล คุณอุทัยวรรณ ตั้งมั่นสกุล** 'กองทุนธรรมสวัสดี' ที่อนุญาตและกรุณาตรวจแก้ไขต้นฉบับของ อุบาสิการัญจวน อินทรกำแหง
- **คณะกรรมการวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์** สำหรับการประสานงานขออนุญาต พระจุลนายก

- **ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรม พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)** ที่กรุณาอนุญาตให้คัดลอกต้นฉบับบางส่วนเรื่อง ทางพ้นทุกข์ ของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)
- **คุณจรัญ หอมเทียนทอง** ที่กรุณาอนุญาตให้คัดลอกต้นฉบับเรื่อง นี่แหละตัวโทโส
- **เจ้าหน้าที่วัดอัมพวัน** ที่กรุณาอนุญาตให้คัดลอกต้นฉบับของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
- **คุณอังคาร** ที่เอื้อเฟื้อต้นฉบับเรื่อง เหตุแห่งความรัก จาก 'เว็บไซต์ลานธรรมเสวนา'
- **คุณใหม่ และเจ้าหน้าที่ 'ร้านหนังสือบานาน่า บุค'** ซ.อารี สำหรับการเอื้อเฟื้อสถานที่เก็บและแจกจ่ายหนังสือเพื่อเป็นธรรมทาน
- **อาสาสมัคร 'กลุ่มนับสอง'** ซึ่งช่วยรวบรวม พิมพ์ต้นฉบับ ประสานงาน และเป็นกำลังใจในการจัดทำหนังสือ

อนุโมทนา

คุณชนรดา อินเทียง และกัลยาณมิตร มีศรัทธาในธรรม และมีความปรารถนาดีต่อประชาชน มองเห็นว่าหลักธรรมและแนวทางการดำเนินชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จะช่วยให้ผู้ที่รู้เข้าใจและนำไปปฏิบัติสามารถพัฒนาชีวิตให้ประสบความสุขความเจริญอย่างแท้จริง จึงได้แจ้งฉันทเจตนาที่จะนำธรรมกถาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เรื่อง *ครองเรือน-ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม* ไปรวมพิมพ์ในหนังสือ *ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเตตา* เล่ม (๒) เพื่อช่วยกันเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนธรรมให้กว้างขวางออกไป

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนั้น นับว่าเป็นการให้อย่างสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ ชนะทานทั้งปวง เป็นการแสดงน้ำใจปรารถนาดีอย่างแท้จริงแก่ประชาชน ด้วยการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาและทรัพย์อันล้ำค่าคือธรรม ที่จะเป็นหลักนำประเทศชาติให้พัฒนาไปในวิถีทางที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคม

วัดญาณเวศกวันขออนุโมทนา คุณชนรดา อินเทียง และกัลยาณมิตรที่ได้มีบุญเจตนา ในการบำเพ็ญธรรมทานแห่งการให้ธรรมให้ปัญญาแก่ประชาชนครั้งนี้

วัดญาณเวศกวัน

๑๗ มกราคม ๒๕๔๙

438 ถนนวชิรปราการ อำเภอเมือง
จังหวัดชลบุรี 20000

20 มกราคม 2549

เรื่อง อนุญาตให้ใช้ข้อความบางตอนจากหนังสือ "ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง" เพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

เรียน คุณชนรดา อินเที่ยง

อ้างถึง หนังสือขออนุญาต ลงวันที่ 16 มกราคม 2549

สิ่งที่ส่งมาด้วย ต้นฉบับ(มีแก้ไข)

ตามที่คุณและกัลยาณมิตรประสงค์จะคัดลอกข้อความบางตอนจากหนังสือเรื่อง "ประโยชน์ของเก้าอี้ มีก็ต่อเมื่อมันว่าง" ของ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ไปจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานนั้น

กองทุนธรรมสวัสดีพิจารณาแล้ว ยินดีอนุญาตตามที่ขอ แต่โปรดแก้ไขวรรคตอนสักเล็กน้อย (ตามต้นฉบับที่แนบมา) เพื่อให้ได้ใจความถูกต้องชัดเจน

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของคุณและคณะที่ตั้งใจช่วยกันจรรโลงและเผยแผ่พระธรรม ขออำนวยพรให้ได้รับประโยชน์สมตามความปรารถนาทุกประการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอุทัยวรรณ ตั้งมั่นสกุล)

เลขานุการกองทุนธรรมสวัสดี

คำนำ

ด้วยความเชื่อว่า โลภ โกรธ หลง สาเหตุของความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์นั้น เริ่มต้นจากการเห็นผิด

เดือนสิงหาคม 2548 กลุ่ม'สบายะ'(นับหนึ่ง) จึงได้จัดทำหนังสือธรรมะเล่มเล็ก ๆ ใช้ชื่อว่า **"ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา"** ซึ่งเป็นการรวบรวมธรรมะและคำสั่งสอนจากครูบาอาจารย์เผยแผ่เป็นธรรมทานครั้งแรกจำนวน 3,500 เล่ม อีก 2 เดือนต่อมา ด้วยแรงศรัทธาจากกัลยาณมิตรซึ่งได้รับหนังสือและต้องการนำไปเผยแผ่ต่อทำให้มีการระดมทุนค่าพิมพ์เพิ่ม และสามารถพิมพ์หนังสือเพิ่มขึ้นได้อีก 22,000 เล่ม

ภายในเวลา 3 เดือน หนังสือเล่มนี้จึงมียอดพิมพ์รวมทั้งสิ้น 25,500 เล่ม

นอกจากนี้ยังมีจดหมาย อีเมล์ และโทรศัพท์ หลั่งไหลมายังคณะผู้จัดทำจากทั่วประเทศ ขอเป็นกำลังใจให้พวกเราช่วยกันเผยแผ่ธรรมะเพื่อดำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา

ใครหลายคนบอกเราว่า พวกเขาได้รับหนังสือเล่มนี้ **"ในวันที่ชีวิตย่ำแย่ที่สุด"** และธรรมะจากครูบาอาจารย์ทำให้พวกเขา **"มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่"**

เรื่องราวที่มีความหมายบางส่วนข้างต้น ทำให้คณะผู้จัดทำรู้สึกตื้นตันอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งในการคลายทุกข์ให้แก่เพื่อนมนุษย์ และมีกำลังใจมากมายในการจัดทำหนังสือธรรมะเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานสืบต่อไป

เพราะ **"ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา"** ยังคงมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของปุถุชนในโลกที่เต็มไปด้วยการทำร้ายและเบียดเบียนทางร่างกายและจิตใจ คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำหนังสือ **"ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา"** เล่ม 2 ด้วยมุ่งหวังว่า เมื่อธรรมะในหัวข้อดังกล่าวนี้เผยแพร่ออกไป จะช่วยลดการทำร้ายและเบียดเบียนกันในโลกได้ไม่มากก็น้อย

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วนร่วมและทุ่มเท **"ใจ"** ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ และขออนุโมทนาแก่ผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านที่มีส่วนในธรรมทานครั้งนี้

บุญ กุศลใดที่เกิดจากการเผยแผ่พระธรรม คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็น**พุทธบูชา** และ**อาจาริยบูชา** แด่ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ซึ่งยังคงเพียรสั่งสอนธรรมสัตว์โลกด้วยความเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ความรัก

พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต

ครองรัก ครองเรือน ครองธรรม 15

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

รักอย่างไรไม่เสียการเรียน 33

พระจุลนายก

สุข 2 แบบ 43

ปัญหาอยู่ที่ใจ 50

รู้แล้วไม่ยึดติด 54

พิษของกามคุณ 60

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา 67

ชยสาโรภิกขุ

ความรักที่แท้จริง 95

ยโสธไรภิกขุ

อีกมิติของความรัก 101

คุณอังคาร

เหตุแห่งความรัก 105

ความโกรธ และความเมตตา

หลวงพ่อชา สุภัทโท

ทางพ้นทุกข์ 115

พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช)

อภัยทาน 123

ดร. พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ

การมีชีวิตอยู่ย่อมดีกว่าการตาย 129

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

เหตุสมควรโกรธ... ไม่มีในโลก 146

พระไพศาล วิสาโล

ยาสามัญประจำใจ 175

ทุกข์แท้แก้ที่ใจ 182

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

เพชรจากหัวคางคก 197

ไพโรจน์ อยู่มณเฑียร

นี่แหละตัวโทโส 201


ZEMBE

ความรัก


ZEMBE

พระพรหมคุณาภรณ์

จากหนังสือ "ครองเรือน ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม"

ครองรัก ครองเรือน ครองธรรม

ฆราวาสธรรม แปลว่า หลักธรรมสำคัญสำหรับการครองเรือน หรือหลักธรรมสำหรับฆราวาสนั่นเอง ตรงไปตรงมา ฆราวาสธรรม ก็คือธรรมสำหรับฆราวาส

ที่จริง ฆราวาสในที่นี้ไม่ได้หมายถึงบุคคล แต่แปลว่าการครองเรือน ธรรมะสำหรับการครองเรือน และไม่ใช่เฉพาะคู่ครอง ชาวบ้านทุกคน ต้องใช้ทั้งนั้น โดยเฉพาะก็เริ่มจากผู้ที่มามีชีวิตร่วมกัน ซึ่ง ท่านแสดงไว้ ๔ ข้อ คือ

๑. **สัจจะ** แปลว่า ความจริง ทำไมพระพุทธเจ้าจึงเริ่มด้วย ความจริงก่อน เดี๋ยวต้องมาดูกัน

๒. **ทมะ** แปลตามตัวว่าการฝึก การฝึกหมายถึงการทำให้เกิด ความเจริญก้าวหน้าหรือการพัฒนานั่นเอง เพราะคนเราจะ มีความเจริญก้าวหน้าได้จะต้องมีการฝึก

๓. **ขันติ** แปลว่าความอดทน ซึ่งแสดงถึงความเข้มแข็ง ความอดทนที่แสดงออกในทางรูปธรรม ก็คือ ความทนทาน หรือแข็งแรงทนทานนั่นเอง

๔. **จาคะ** แปลว่า ความเสียสละ เรื่องความสุขที่ได้พูดไปก็มาลงที่นี่ด้วยคือความสามารถสละความสุขของตนเพื่อผู้อื่น สำหรับคู่ครองก็หมายถึงสามารถสละความสุขของตนเพื่อคู่ครองได้ ซึ่งเมื่อพูดด้วยภาษาทางบวกก็เรียกว่ามีน้ำใจนั่นเอง การที่เราสละความสุขของเราเพื่อผู้อื่นได้ก็คือเรามีน้ำใจ พอพูดว่ามีน้ำใจ ก็จะทำให้รู้สึกหนักแน่น และมีความรู้สึกในทางที่ดีงามยิ่งขึ้น

ธรรม ๔ ข้อนี้นี่แหละเป็นหลักสำคัญ แม้แต่ยังไม่มีธรรมข้ออื่นเลย มีเพียง ๔ ข้อนี้ ก็พอที่จะทำให้ชีวิตคู่ครองดำรงอยู่ได้ด้วยดี

ทีนี้ก็มาดูธรรม ๔ ข้อนั้นในความหมายสั้นๆ

ความจริงใจต่อกัน เป็นฐานที่มั่นของชีวิตคู่ครอง

ข้อที่ ๑ **สัจจะ** แปลว่าความจริง เริ่มจากจริงใจ เช่นรักจริง

คนเรานี้ ในความสัมพันธ์ระหว่างกันจะต้องมีความจริงใจเป็นข้อที่ ๑ และจริงใจนี้สำคัญที่สุด ถ้าขาดความจริงใจก็คือเตรียมหลอกลวง

เท่านั้นเอง และถ้าขาดสัจจะคือความจริงใจแล้วทุกอย่างจะง่อนแง่นไปหมด เพราะฉะนั้นความจริงใจนี้ท่านจึงถือเป็นรากฐาน ต้องมีไว้ก่อน

เมื่อเริ่มต้นด้วยความจริงใจแล้วก็กลายเป็นความซื่อสัตย์ ซึ่งทำให้เกิดความหนักแน่นมั่นคง

เมื่อมีความจริงใจแล้วต่อมาก็ออกทางวาจา คือพูดจริง แล้วก็ออกทางการกระทำ คือพูดไปแล้วหรือสัญญาไปแล้วทำตามนั้น ไม่ใช่ปล่อยเรื่อยเปื่อยละเลยไม่เอาใจใส่

เมื่อมีความจริง ก็ถือว่ามีรากฐานที่เข้มแข็งมั่นคง อะไรๆ ที่ตั้งอยู่บนรากฐานที่มั่นคงก็มั่นใจได้ว่าจะดำรงอยู่ได้ดีและยั่งยืน

แต่ถ้าขาดความจริงเสียแล้ว ทุกอย่างก็คลอนแคลนหมด แล้วต่อไปก็มีแต่ความง่อนแง่นหวาดระแวงและว้าเหว่

เพราะฉะนั้นข้อที่ ๑ คือสัจจะจึงเป็นรากฐานที่ต้องให้มีเป็นอันดับแรก

ปรับตัวได้ ให้ข้อแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม

ต่อไปข้อที่ ๒ **ทมะ** แปลว่าการฝึก เป็นธรรมสำคัญตามหลักที่ทางพระถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ฝึกได้ พัฒนาได้ ศึกษาได้ เรียนรู้ได้ และจะประเสริฐด้วยการฝึก

มนุษย์ที่ฝึกแล้วจึงจะประเสริฐ ยิ่งฝึกมากก็ยิ่งประเสริฐมาก จนกระทั่งเมื่อฝึกดีเยี่ยม ก็จะประเสริฐจนกระทั่งเทวดาพระพรหมหันมากราบไหว้มนุษย์

ตอนแรกมนุษย์พากันไปไหว้เทวดา ไหว้พระพรหม แต่ทางพุทธศาสนาบอกว่ามนุษย์เราต้องฝึกตัวเอง ถ้ามนุษย์ฝึกศึกษาดีแล้ว เทวดาและพระพรหมกลับมากราบเรา ด้วยความดีของเราเอง

เราไม่ได้ยกตัวหรอก แต่หมายความว่าเทพพรหมเหล่านั้นเห็นความดี คือคุณธรรมและปัญญาของเราแล้ว ก็เคารพนับถือ โดยเฉพาะปัญญาความรู้-คิด-เข้าใจนี้มนุษย์ต้องฝึกขึ้นมา

การฝึกเริ่มต้นด้วยการปรับตัว เพราะเหตุว่าคนที่มาอยู่ร่วมกันนี้ย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีพื้นฐานนิสัยใจคอต่างๆ ไม่เหมือนกัน

แม้แต่ตัวเราเองคนเดียวนี้ก็ยังเปลี่ยนแปลงต่างกันไปได้ บางทีแค่ช่วงเวลาเดี๋ยวหนึ่งก็เปลี่ยนไป เราก็แปลกหรือขัดใจตัวเองได้ ยิ่งมาอยู่สองคนขึ้นไป อาการกิริยาวาจาต่างๆ ก็อาจจะมีแปลกหูแปลกตากันได้เป็นธรรมดา ท่านจึงสอนธรรมข้อ *ทมะ* นี้ไว้

ทมะในความหมายแง่นี้เป็นบทพิสูจน์ความสามารถในการฝึกตนขั้นต้น คือการปรับตัวได้ โดยเฉพาะการปรับตัวเข้าหากัน ไม่ให้ความแตกต่างเป็นความขัดแย้งแต่จะให้ดีต้องให้ความแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม

ความแตกต่างมีความหมายสองแบบ ความแตกต่างนั้น ถ้าใช้ไม่เป็นก็จัดเป็นความขัดแย้ง แต่ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ความแตกต่างก็จะช่วยให้เติมเต็ม เพราะว่าคนเรานี้ไม่มีใครสมบูรณ์สักคน เมื่อสองคนมีข้อแตกต่างแต่นำมาเสริมกัน ก็กลายเป็นดีและทำให้สมบูรณ์

เพราะฉะนั้น ความแตกต่างถ้ารู้จักใช้จึงกลายเป็นดี เช่น คนหนึ่งพูดน้อย อีกคนหนึ่งพูดมาก เอามาปรับเข้าด้วยกันก็เลยพูดพอดี ถ้าทั้งสองคนพูดน้อยด้วยกันก็ได้เท่าเดิม จึงเอาความแตกต่างมาปรับให้พอดี

รวมความว่าปรับตัวเข้าหากัน ไม่ให้ข้อแตกต่างกลายเป็นความขัดแย้ง อีกทั้งเป็นการพิสูจน์ตัวเองด้วยว่าเรามีความสามารถในการฝึกพัฒนาตัวแค่ไหน

สรุปว่า นี่เป็นเรื่องของการฝึกตนขั้นที่ ๑ คือ ปรับตัว ตั้งแต่ปรับตัวเข้าหากัน แล้วก็ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเข้ากับคุณพ่อคุณแม่ของทั้งสองฝ่าย ปรับตัวเข้ากับญาติมิตรทั้งหลาย ปรับตัวเข้ากับการงาน ฯลฯ ต้องปรับตัวมากมาย คนไหนปรับตัวได้เก่ง ก็มีเค้าของความสำเร็จในชีวิตมาก เพราะฉะนั้นจึงใช้การปรับตัวนี้เป็นหลักขั้นต้นในการพิสูจน์ความสามารถ

เกิดเป็นคนควรฝึกตนเรื่อยไป

ต่อจากการปรับตัวก็ปรับปรุงตน ซึ่งเป็นการทำให้ดีขึ้นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปรับปรุงพัฒนากันเรื่อยไป ทั้งหมดนี้อยู่ในข้อ *ทมะ* ซึ่งแปลว่าการฝึก

อนึ่ง *ทมะ* การฝึกนี้ มักแปลกันว่าข่มใจซึ่งเป็นความหมายเพียงส่วนนิดเดียวของทมะ แท้จริงนั้นทมะก็คือการฝึกนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่จะเจริญพัฒนาต่อไปได้อย่างกว้างขวางมากมายไม่มีที่สิ้นสุดตามคติของพระพุทธศาสนาซึ่งให้หลักไว้ว่า *ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ* แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกแล้วประเสริฐสุด

การอยู่ร่วมกันจะมีความหมายแท้ เมื่อเอาความเข้มแข็งมาเพิ่มกำลังกัน

ต่อไปข้อที่ ๓ คือ ขันติ ความอดทนแสดงถึงความแข็งแรงและทนทาน เหมือนอย่างเราก่อสร้างอะไร จะใช้วัสดุเช่นไม้ ก็ต้องหาไม้ที่แข็งแรงและทนทาน ทนแดด ทนฝน เป็นต้น

ว่าถึงในทางนามธรรม เมื่อคนเราดำเนินชีวิตไปนี้ แต่ตอนว่าสิ่งทั้งหลายรอบตัวเรามันไม่ได้เป็นไปตามใจเรา เราจะต้องพบเห็นเจอะเจอสิ่งที่เราจะต้องเข้าไปเผชิญ ผจญ ตลอดจนต้องฟันฝ่าไป

อย่างน้อยก็ต้องเจอสิ่งกระทบกระทั่งต่างๆ

ในภาวะและสถานการณ์เหล่านี้ เราต้องมีความเข้มแข็ง โดยมีจิตใจที่อดทน ซึ่งถ้าเทียบกับทางรูปธรรม ก็เป็นความแข็งแรงทนทาน แต่ในทางจิตใจก็คือความเข้มแข็งอดทน ซึ่งจะทำให้พาชีวิตผ่านพ้นอุปสรรคขวากหนามไปได้

แกนของความอดทนก็คือความเข้มแข็ง ถ้าสองคนมีกำลังความเข้มแข็งมาคนละหนึ่ง พอมาอยู่ด้วยกัน ก็ได้กำลังความแข็งแรงเพิ่มอีกหนึ่งเป็นสอง แต่ถ้าความแข็งแรงมาลบกันก็เหลือศูนย์ เพราะฉะนั้นจึงต้องให้เป็นบวก คือมาเสริมกัน

คนที่แต่งงานถือว่าได้กำไร เพราะได้กำลังเสริมขึ้นมามาก พ่อแม่ก็เพิ่มอีกสองท่าน พี่น้องก็เพิ่มอีกสี่ห้าคน ญาติมิตรก็เพิ่มอีกเยอะแยะไปหมด คนที่แต่งงานจึงได้กำไรมากมีกำลังเพิ่ม เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักใช้กำลังที่เพิ่มขึ้นมานั้นให้เป็นประโยชน์

ทีนี้เราก็นำกำลังรวมกันของเรานั้นมาใช้ในการที่จะทำให้ชีวิตของเราเดินไปข้างหน้า ให้มาเป็นกำลังที่เสริมกัน อย่าให้มาเป็นกำลังที่บั่นทอนกัน

อดทนสามด้าน จะผ่านอุปสรรคสู่ความสำเร็จ

ในการอยู่ร่วมกันนั้น ความเข้มแข็งอดทนจะแสดงออกมาในชีวิตประจำวัน ตามที่ท่านแยกไว้เป็น ๓ ด้าน

ด้านที่ ๑ คือ *อดทนต่อความลำบากตรากตรำ* ธรรมดาความลำบากตรากตรำนี้จะเน้นไปในแง่การประกอบอาชีพการงาน รวมทั้งการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งต้องใช้ความอดทนบ่อยๆ เช่น บางทีมีเหตุจำเป็นให้ต้องอยู่ดึกบ้าง ต้องฝ่าแดดฝ่าฝนไปบ้าง เพราะดินฟ้าอากาศไม่เข้าข้างใคร แต่เราจะต้องสู้ หรือแม้แต่ตัวงานนั้นเองที่ยากก็ต้องตรากตรำ

นี้คือด้านที่ ๑ ความเข้มแข็ง อดทนต่อความลำบากตรากตรำได้ไม่ท้อถอย ไม่อ่อนแอไม่ระย่อ นี้เป็นคุณสมบัติสำคัญ พระพุทธเจ้าตั้งแต่ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ถ้าไม่มีขันตินี้ จะไม่มีทางสำเร็จโพธิญาณ เพราะฉะนั้นจะต้องมีขันติด้านที่ ๑ อดทนต่อความลำบากตรากตรำได้

ด้านที่ ๒ คือ *อดทนต่อทุกขเวทนา* เป็นธรรมดาของชีวิตมนุษย์บางทีเราก็เจ็บปวดเมื่อยล้า แม้แต่นั่งอยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ก็อาจจะเมื่อยล้าขึ้นมา หรือบางคราวเราก็เจ็บไข้

คนที่มีความอดทนจะไม่โวยวาย ไม่งอแงแต่จะอยู่ในเหตุผลและทำตามเหตุผล เมื่อมีโรคมีภัยไข้เจ็บก็รักษาไปตามเหตุผล ไม่ใช่

ปล่อยไว้ ถ้าปล่อยไว้ก็ไม่ใช่อดทน แต่ท่านเรียกว่าประมาท ซึ่งก็เสียอีก คืออดทนในทางจิตใจที่สู้ได้ แต่ต้องทำการแก้ไขไปตามเหตุผลให้ถูกต้อง ข้อนี้เรียกว่าอดทนต่อทุกขเวทนา

ด้านที่ ๓ คือ *อดทนต่อสิ่งกระทบกระทั่งใจ* ข้อนี้ตรงกับที่โบราณพูดว่า "ลิ้นกับฟันก็ยังกระทบกันได้" กล่าวคือ เมื่อคนมาอยู่ร่วมกันแม้ไม่เจตนา ก็มีทางที่อาจจะพูดไปโดยพลั้งเผลอแล้วก็ไปกระทบกระเทือนจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง หรือกิริยาอาการบางอย่างที่แสดงออกแม้ไม่ได้ตั้งใจก็กระทบกระเทือนถึงกันได้ ซึ่งเราควรใช้เป็นเครื่องทดสอบตัวเอง เป็นเครื่องพิสูจน์ความอดทน ไม่วู่วาม ไม่เอาอารมณ์ แต่ใช้ปัญญา

เมื่อใช้ปัญญาก็กลับไปข้อ ๒ คือ *ทมะ* การฝึกตน ซึ่งเป็นเรื่องของการรู้จักคิดพิจารณาคือแทนที่ว่าถูกอารมณ์กระทบกระทั่งแล้วจะวู่วาม เราก็ไม่หมุนไปตามอารมณ์ แต่เราเอาเหตุผล โดยหันมาใช้ข้อ ๒ *ทมะ* มาปรับมาฝึกมาแก้ จึงได้ข้อ ๒ กับ ข้อ ๓ มาประสานกัน

รวมความว่าข้อ ๓ เป็นเรื่องที่ว่าจะช่วยให้เรามีความเข้มแข็งยืนหยัด ฝ่าฟันสิ่งกีดขวางต่างๆ ไปได้

รวมกำลังกันได้แล้ว ก็มาเพิ่มพูนแผ่ขยายความสุขให้ไพศาล

ต่อไปข้อ ๔ **จาคะ** แปลว่าความเสียสละ แต่เวลาแปลอย่างนี้

ทำให้รู้สึกเหมือนกับว่าจะต้องฝืนใจ คือทั้งๆ ที่ไม่อยากให้ แต่เราต้องจำใจสละอะไรอย่างนี้

คนที่ฝึกดีแล้ว จะไม่รู้สึกฝืนใจ เพราะมีคุณธรรม เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่ที่มาทำมาให้แก่ลูกนั้น การสละก็ไม่เป็นสละ การให้ไม่เป็นการฝืนใจ ตัวแปรนั้นก็คือความรักนี่เอง

ความรัก ก็คือความปรารถนาดีมีน้ำใจ อยากให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นสุข เหมือนคุณพ่อคุณแม่ให้ของแก่ลูกก็ไม่ต้องฝืนใจอะไร แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ แต่ให้แล้วกลับเป็นสุขด้วย เพราะว่ารักอยากให้ลูกเป็นสุข พอให้แล้วลูกเป็นสุขตัวเองก็สมใจ แล้วตัวเองก็เป็นสุข

คู่ครองก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีความรักจริง มีความเมตตา มีความรักความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุขก็จะทำเพื่อเขาได้ ใจก็คิดแต่ว่าจะทำอย่างไรให้เขาเป็นสุข อันนี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่า "น้ำใจ"

น้ำใจนี้จะเป็นสิ่งที่ประสานให้มีความระลึกถึงกัน ทำให้จดจำอยู่ในใจ และเป็นความซาบซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีความสามัคคีกันลึกซึ้งแน่นแฟ้น

เพราะฉะนั้น ข้อสุดท้ายนี้จึงมาเสริมธรรมข้อแรก คือสัจจะที่เป็นฐานให้มั่นคงยิ่งขึ้นโดยเป็นตัวยึดเหนี่ยวให้แน่นเหนียวมั่นคงเพราะฉะนั้นข้อสุดท้ายนี้จึงสำคัญท่านจึงเน้นว่าต้องให้มีความรักประเภทเมตตา

อย่างที่ย้ำว่าคือความรักที่อยากให้เขาเป็นสุข

เมื่ออยากให้เขาเป็นสุข ก็ทำเพื่อเขาได้โดยที่เราไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และเราก็ไม่รู้สึกว่าจะต้องฝืนใจ แต่ถ้าเมื่อไรไม่มีจาคะนี้ก็จะฝืนใจทันที และจะเอาแต่ใจตัวเอง คือเรียกร้องว่าต้องมาทำให้ฉัน ถ้าไม่ทำให้ฉันก็ขัดใจกัน ทำให้มีแต่ความขัดแย้ง

แต่พอคิดว่าทำอย่างไรจะให้เขาเป็นสุข คราวนี้แหละจะมีแต่เรื่องดีทั้งนั้น จะคิดขึ้นมาก็มีแต่ว่า เอ ทำอย่างไรนะจะให้เขาเป็นสุขได้เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่คิดถึงลูกว่าจะทำอย่างไรให้ลูกเป็นสุข ซึ่งดีทั้ง ๒ ฝ่าย ตัวเราก็มีความสุขเมื่อเห็นเขาเป็นสุข สุขด้วยกัน

เพราะฉะนั้น จาคะจึงเป็นธรรมะข้อสำคัญที่ท่านเอามาปิดท้าย ว่าให้มีน้ำใจต่อกัน ใจกว้าง ไม่คับแคบ เปิดใจต่อกัน ยอมสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้

ถ้ามีน้ำใจ สละความสุขให้แก่กันได้อย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะเผชิญชีวิตอย่างไรก็ไปด้วยกันได้อีกฝ่ายหนึ่งมีความลำบากเดือดร้อน ตั้งแต่เจ็บไข้ก็มาเฝ้าพยาบาลรักษาโดยไม่เห็นแก่หลับแก่นอน และก็มีความสุขด้วยเพราะมีน้ำใจต่อกัน

ต่อจากนั้นก็ขยายน้ำใจนี้ออกไปสู่คุณพ่อคุณแม่ทั้งสองฝ่าย สู่ญาติมิตร และต่อไปก็สู่เพื่อนมนุษย์ทั่วไป มีอะไรที่เราจะช่วยเพื่อน

มนุษย์ให้มีความสุขหายทุกข์ยากได้ ก็ช่วยเขาไป

พอเรามีกำลังมากขึ้น มีเงินมีทอง ก็ไปบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข ความสุขของเราก็ขยายกว้างยิ่งขึ้น ยิ่งมีคุณธรรมคือความรักที่ถูกต้องมากเท่าไร ความสุขของเราก็ยิ่งขยายออกไปเท่านั้น เพราะว่าความรักในที่นี้คือความอยากให้เขาเป็นสุข เมื่อทำอะไรให้เขาเป็นสุขได้เราก็เป็นสุขด้วย เพราะฉะนั้น คุณธรรมกับความสุขจึงไปด้วยกัน ซึ่งเป็นจริยธรรมที่ถูกต้อง อันจะไม่ต้องฝืนใจ

คู่ครองเป็นคู่มิตร มาช่วยกันพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคม

เป็นอันว่าครบ ๔ ข้อแล้ว ได้หลักฆราวาสธรรมนี้ คู่ครองก็ตั้งครอบครัว ทำให้บ้านเรือนอบอุ่น ร่มเย็นเป็นสุข มั่นคง และมีชีวิตชีวา ทวนหัวข้ออีกทีว่า

๑. **สัจจะ** ความจริง เป็นรากฐาน เหมือนกับต้นไม้มีรากแก้วที่มั่นคงแข็งแรง

๒. **ทมะ** ฝึกตน ตั้งแต่ปรับตัวจนถึงปรับปรุงตนเองพัฒนาชีวิตให้ดีงามยิ่งขึ้น

๓. **ขันติ** อดทน ได้แก่ความเข้มแข็งและทนทาน มีกำลังที่จะฟันฝ่าสิ่งยากลำบากไปด้วยกัน

๔. **จาคะ** สละได้ คือให้ความสุขของตัวแก่อีกฝ่ายหนึ่งได้ ด้วยจิตใจที่มีความรักอยากให้เขาเป็นสุข ซึ่งกลายเป็นความมีน้ำใจ

เมื่อได้ ๔ ข้อนี้ ก็มั่นใจได้ว่าชีวิตคู่ครองจะมีความเจริญมั่นคง มีความสุข แล้วก็สามารถแผ่ความสุขนี้ออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพราะชีวิตแต่งงานที่ถูกต้อง ก็คือการที่เรามาพัฒนาชีวิตของเราขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

เราเคยอยู่คนเดียวเราพัฒนาชีวิตได้แค่นี้ เมื่อเรามาอยู่สองคน เราก็ควรจะพัฒนาได้มากยิ่งขึ้น โดยมาช่วยกัน ให้คู่ครองเป็นกัลยาณ-มิตรแก่กัน อย่างที่พุทธภาษิตที่แสดงสถานะของภรรยาตามหลักพุทธ-ศาสนาว่า ภริยา ปรมา สขา แปลว่า ภรรยาเป็นยอดมิตร หรือภรรยาเป็นยอดสหาย

การมีคู่ครอง เท่ากับว่าเราได้เพื่อนที่มาอยู่ด้วยกัน และมาเป็นที่ปรึกษามาเสริมกำลังแก่กัน จึงยิ่งพัฒนาชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ในแง่นี้ชีวิตสมรสก็เลยกลายเป็นเวทีปฏิบัติธรรม ตัวเองก็พัฒนาตนมากขึ้น แล้วก็มีกำลังในการที่จะสร้างสรรค์ทำความดีมากขึ้นกับทั้งมีกำลังที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เกื้อกูลแก่โลกมากขึ้นด้วย

เมื่อมีกำลังมากขึ้น คู่ครองจะแบ่งงานกันโดยคนหนึ่งทำด้านหนึ่ง ๆ ก็ได้ หรือจะเสริมกันก็ได้ ในการที่จะทำความดีที่เป็นจุดหมายเพื่อสังคมและประเทศชาติ แต่ไม่ว่าจะทำอะไรก็ทำได้มากยิ่งขึ้น ขอเพียงให้ตั้งจุดหมายไว้ให้ดี

เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว ชีวิตแต่งงานก็เป็นชีวิตแห่งความดีงามที่จะได้เสริมประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตตนเอง ชีวิตของครอบครัว วงศ์ตระกูล ตั้งแต่บิดามารดาเป็นต้นไป ตลอดจนสังคมประเทศชาติทั้งหมด

ร่วมกันปลูกมงคลพฤกษ์ เพื่อชีวิตสมรสที่เป็นสุขและมีคุณค่า

การเริ่มชีวิตแต่งงานนี้ ขอให้เหมือนกับว่าคู่ครองทั้งสองมาร่วมกันปลูกต้นไม้ขึ้นต้นหนึ่ง ซึ่งเป็นต้นไม้แห่งวันวิวาห์

ต้นไม้แห่งชีวิตสมรสนี้ จะต้องมีคุณสมบัติ ๔ อย่างของต้นไม้ที่ดี คือ

๑. มีรากแก้วที่แข็งแรงมั่นคง ซึ่งจะช่วยให้ต้นไม้นั้นยืนต้นอยู่ได้ยืนนานมั่นคง อันได้แก่ สัจจะ

๒. มีศักยภาพในการเจริญเติบโตงอกงามสามารถแตกกิ่งก้านสาขา มีดอกมีใบมีผลได้สะพรั่ง ข้อนี้ได้แก่ ทมะ คือการพัฒนาตัวเองฝึกตัวเองเรื่อยไป ไม่ว่าจะเจออะไรก็มองในแง่การฝึก ให้ชีวิตเป็นสนาม

ฝึก เจอปัญหาก็เอามาเป็นแบบฝึกหัด ซึ่งมีแต่ดีทั้งนั้น เพราะทำให้ยิ่งเจริญงอกงามไปด้วยกัน

๓. มีความแข็งแรงทนทาน ต้นไม้จะยืนต้นดำรงอยู่ได้ดี ต้องแข็งแรงทนทานต่อดินฟ้าอากาศ ทนต่อพืชต่างๆ ที่อยู่ข้างๆ ซึ่งมาแย่งอาหาร หรือบางทีมีกาฝากและพวกแมลงต่างๆ มาชอนมาไชตลอดจนบางทีมีลมแรงเป็นมรสุมต้องยืนต้นผ่านพ้นทุกข์ภัยทุกอย่างไปให้ได้ นี้คือข้อ ขันติ ความเข้มแข็งอดทน

๔. มีน้ำเลี้ยงบริบูรณ์ ข้อนี้สำคัญ ถ้าขาดอาหารเสียอย่างเดียวต้นไม้ก็เฉาเหี่ยวแห้ง ถึงจะแข็งแรงอย่างไรก็อยู่ไม่ไหว แต่ถ้ามีน้ำหล่อเลี้ยงดีแล้ว ต้นไม้ก็จะชุ่มฉ่ำสดชื่น ใบเขียวขจี งอกงาม มีดอกสวยน่าดูมีผลดกดื่นไป

ตอนนี้แหละ ต้นไม้เองก็ดีมีความสวยงามแล้วก็มองดูดีด้วยใครมาเห็นก็ชื่นใจสดชื่นไปด้วย

เหมือนอย่างต้นไม้ที่งอกงาม มีใบเขียวขจีดอกสะพรั่ง ใครมาเห็นก็สบายใจ ชีวิตครอบครัวที่อยู่ดีมีความสุข ใครมาเห็นก็ชื่นใจด้วย

นอกจากนั้นเขายังได้อาศัย เหมือนต้นไม้ที่ใบดกเขียวขจีคนเดินทางมาร้อนๆ ก็เข้าพักใต้ร่มไม้ได้อาศัยร่มเงามีความสุข แถมมีดอกให้ชื่นชมด้วย ดอกก็สวยงาม หากเกิดหิวขึ้นมาก็มีผลให้รับ

ประทานอิ่มอีก แสนจะดี

เพราะฉะนั้น ชีวิตสมรสจะดีถ้ามีครบคุณสมบัติทั้ง ๔ และพอถึงข้อ ๔ คราวนี้ก็มีความสุขทั้งในชีวิตคู่ครองเอง และแผ่ความสุขไปให้แก่คนใกล้เคียงญาติมิตร แล้วก็แผ่ความสุขไปให้แก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายทั่วไป

ชีวิตสมรสที่มีคุณสมบัติครบ ๔ ประการมีกำลังดี มีความสามารถแผ่ประโยชน์สุขนั้นออกไป เหมือนกับต้นไม้ที่มีคุณสมบัติครบ ๔ ประการดังได้กล่าวมา

พรแห่งธรรม นำความรักสู่การสร้างสรรค์

วันนี้ก็เหมือนกับว่า คู่วิวาห์ ได้มาเริ่มปลูกต้นไม้แห่งชีวิตสมรสขึ้นแล้ว ก็ขอให้ตั้งใจช่วยกันบำรุงรักษาต้นไม้ต้นนี้ให้เจริญงอกงามให้มีคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการดังได้กล่าวมา ซึ่งก็คือการมีธรรม ทั้ง*สัจจะ ทมะ ขันติ* และ*จาคะ*

พระสงฆ์ขออวยชัยให้พรร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ทั้งสองฝ่ายด้วยเพราะว่าความมีจิตเมตตา คือความรักของคุณพ่อคุณแม่นี่แหละเป็นพรอันประเสริฐ อย่างที่โบราณเราบอกว่าไปไหนๆ พระคุณของพ่อแม่ตามไปคุ้มครอง

ยกตัวอย่างเช่นว่าเพราะความรักของท่านจึงทำให้เรามีจิตใจรักท่าน

และนึกถึงท่าน เวลาไปไหนนึกถึงคุณพ่อคุณแม่ขึ้นมาเมื่อใดก็ทำให้เรามีกำลังใจว่าโอ้ คุณพ่อคุณแม่รออยู่นะ ท่านรอเราอยู่

ถ้าเราไปเรียนหรือไปทำงานต่างแดนห่างไกล ท่านรออยู่เมืองไทยกำลังรอฟังข่าว ท่านห่วงเราอยู่ พอนึกถึงท่านเราก็มีกำลังใจเร่งศึกษาเล่าเรียนเพื่อท่านจะได้ข่าวดี ๆ แล้วท่านจะได้มีความสุข นี่ก็คือเรามีความตั้งใจดีต่อท่าน อยากให้ท่านเป็นสุข

ถ้าจะทำอะไรไม่ดี พอนึกถึงท่านก็ยั้งใจว่า โอ้ เดี๋ยวคุณพ่อคุณแม่รู้แล้วท่านจะเสียใจ อย่างนี้เรียกว่าพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ตามไปคุ้มครอง ทั้งยึดเหนี่ยวจิตใจและคุ้มครองโดยให้กำลังใจ เพราะฉะนั้นจึงขอให้ตั้งใจอย่างที่พูดเมื่อกี้ คืออย่างน้อยตั้งใจว่า ขอให้คุณพ่อคุณแม่ได้ยินแต่ข่าวที่ดี เพียงแค่นี้ก็เริ่มได้ผลทันที

ทีนี้ระหว่างที่เล่าเรียนศึกษา ถ้านึกถึงบ้านขึ้นมา พอคิดถึงก็ต้องนึกว่าตอนนี้คุณพ่อคุณแม่กำลังรอความหวังจากเรา ถ้าเรานำความสำเร็จไปให้ ท่านก็จะมีความสุข

พอคิดถึงอย่างนี้ จิตใจแทนที่จะว้าเหว่หงอยเหงา ก็ไม่ว้าเหว่หงอยเหงา แต่กลับจะกระตือรือร้นขึ้นมา ทำให้มีกำลังเล่าเรียนศึกษายิ่งขึ้น นี่คือความรักที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นกำลังเสริมซึ่งกันและกัน แล้วก็เสริมความสุขยิ่งขึ้นด้วย


ZEMBE

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

จากหนังสือ "พุทโธโลยี"

รักอย่างไรไม่เสียการเรียน

ปุจฉา : เพื่อน ๆ เริ่มมีความรัก บางคนก็เริ่มมีแฟน อยากจะทราบว่าทำอย่างไร ถ้าเราอยากจะมีความรักและเรื่องการเรียนไม่เสียครับ

วิสัชนา : อ้อ มีความรักและการเรียนไม่เสียด้วย ต้องถามหนูก่อน ความรักคืออะไร แล้วแฟนคืออะไร ถ้าหนูอยู่ในวัยเรียน ควรจะรักด้วยเมตตาปรารถนาดีเท่านั้น แฟนแปลว่าเย็นใจ คบเพื่อนแบบแฟนก็คบเพื่อนแบบเย็นใจ แนะนำวิชาให้เรา แนะแนวทางการเรียน อย่างนี้จะไม่เสียเลย แต่ความรักตัวนี้มันผูกพันเรื่องอะไรรู้ไหม หนูต้องเข้าใจ หนูยังอยู่ในเยาว์วัยนี้ ต้องเข้าใจว่าความรักอันนี้ เหมาะสมกับวัยรุ่นไหม ถ้าอยู่เฉพาะการเรียนจะไม่เสียหาย

ถ้ารักตัวนี้คือปรารถนาดี ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นหญิงก็ตาม จะเป็นชายก็ตาม เขาปรารถนาดีกับเราอย่างไร แบบชู้สาวหรือเปล่า ถ้าปรารถนาดีให้เราตั้งใจเรียนหนังสือ เขาอาจจะช่วยติววิชาให้เราก็ได้ แนะนำให้เราไปกวดวิชาก็ได้ การเรียนหนูจะไม่เสีย เขารักเราอย่างไร เราต้องดูเหตุผลเขาว่า เขารักเราเพื่อหวังดี หวังดีต้องการให้หนูไปติววิชา ก็ทำให้เกิดมีสติปัญญา แต่ถ้ารักแบบในทางชู้สาว หนูจะเสียการเรียน ขอฝากหนูไว้

รักสำหรับวัยรุ่น

ปุจฉา : แล้วความรักสำหรับวัยรุ่นหลวงตาคิดว่าเป็นเรื่องเสียหายหรือเปล่าคะ

วิสัชนา : รักดังที่กล่าวมานี้ จะไม่เสีย คือรักสร้างความดีปรารถนาดีด้วยความเมตตาปรานี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน ด้วยสายสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเมตตา คำว่าเมตตาตัวนี้คือปรารถนาดี จะไม่เสียหาย แต่ถ้ารักกันแบบชู้สาว พูดตามตรง จะเสียหายและการเรียนจะเสียด้วย

หลักธรรม...ความรัก

ปุจฉา : หลวงตามีอะไรจะอบรมสั่งสอนพวกเราไหมครับเกี่ยวกับเรื่องความรักครับ

วิสัชนา : คนเราเดี๋ยวนี้ขาดหลักธรรม รักกันเห็นแก่ชื่อเสียง รักกันด้วยกามคุณ และทรัพย์สมบัติทั้งนั้น รักด้วยความจริงใจนี่หายากมาก ไม่มีความจริงใจต่อกันเลย รักที่มีความจริงใจต่อกันคือรักที่มีประโยชน์ ความรักตัวนี้คือ ความรักในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ารักด้วยน้ำใจ ก็ขอฝากญาติโยมทั้งหลายด้วย

โปรดรักด้วยความจริงใจ ช่วยเหลือกัน อารีอารอบ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันเถิด พ่อแม่โปรดช่วยลูก ดูแลลูกให้มากที่สุด ให้เขาได้เรียนหนังสือตลอดไป จนกว่าจะสำเร็จในวิชาการของเขาเหล่านั้น

ความรักกับธรรมะ

ปุจฉา : เคยได้ยินมาที่เขาบอกว่า ความรักทำให้คนตาบอดแต่ธรรมะทำให้เราตาสว่างใช่ไหมคะหลวงตา

วิสัชนา : ธรรมะ แปลว่า ธรรมชาติ เกิดแสงสว่าง ที่ว่าความรักทำให้ตาบอด ไม่ใช่ ความรักอย่างที่ว่ามันรักแบบชู้สาวเลย แล้วยังไม่ถึงเกณฑ์เวลาเพราะอยู่ในวัยเรียน เราอยู่ในวัยเรียนใช่ไหม วัยรู้ ถ้ารัก

ตาบอดคือวัยร้าย ทั้งรักทั้งแค้น ทั้งแน่นในทรวง ทั้งหึง ทั้งหวง นี่รักอย่างนี้ตาบอดแน่

ถ้าเรามีเมตตาต่อกัน เอื้อเฟื้อต่อกันด้วยความดีแล้ว ตาไม่บอดหรอก ธรรมะทำให้เกิดแสงสว่าง ไม่ใช่มืด หนูฟังนะ อย่าเป็นม้าแหกคอกช้างปลอกแตก มันจะตาบอดตลอดไป เราเป็นนักเรียนจะเป็นนักศึกษาปริญญาเอกต่อไปในเวลาข้างหน้า จะจอดเรือต้องดูท่า นั่งต้องดูพื้นจอดเรือไม่ดูท่า เรือล่มนะ

รักให้เป็น

ปุจฉา : คนเรานั้นบางทีก็รักเขามากเหลือเกิน แต่เขาไม่รักเราตอบ เพราะฉะนั้น เมื่อไม่สมหวังจึงเกิดการฆ่ากันยิงกันตายเพราะความรักความรักอย่างนั้นถูกต้องไหมครับ

วิสัชนา : นี่จะออกไตเติ้ลให้ฟัง บางคนมีความรู้ระดับปริญญาโทมาร้องไห้ หลวงพ่อคะ เขาไม่รักหนู อาตมาบอกเขาไม่รักหนู ไม่เป็นไรแผ่นดินไม่ไร้เท่าใบพุทรา จำไว้ คนอื่นเยอะแยะไปที่เขารักเรา ทำไมโง่ล่ะ ปริญญาโท ทำไมโง่ โปรดกรุณาไปรักคนที่รักเรา คนที่ไม่รักเราแล้วเราไปรักทำไม ขอเจริญพรอย่างนี้ไปก่อน

รักนาน...จืดจาง

ปุจฉา : มีหลายคู่เลยที่เป็นสามีภรรยากัน หรือที่เป็นคู่รักกัน ทำไมรักๆ ไปถึงได้จืดจางได้ ทำไมความรักจึงมีขึ้นๆ ลงๆ คะ

วิสัชนา : ความรักขึ้นๆ ลงๆ เพราะคนไม่มีหลักความสัมพันธ์เข้าไม่ถึง ความรักตัวนี้แปลว่าผูกพันความดีมีต่อกันไหม ไม่มีเลย อย่าหาว่าอาตมาเสียดสีเลย คนยุคใหม่สมัยนี้เราช่วยเขาได้มากเขาจะรักเรามาก เราช่วยเขาน้อยเขาจะรักเราน้อย เราหาโอกาสช่วยเขายังไม่ได้ เขาไม่รักเราเลย คนเดี๋ยวนี้เป็นอย่างนั้นแล้ว

เพราะฉะนั้นที่ถามว่าสามีภรรยา มีความรักขึ้น ๆ ลง ๆ จืดจางไม่เสมอต้นเสมอปลาย เพราะ

๑. เพราะรักในด้านกามคุณ

๒. รักในเรื่องทรัพย์สมบัติพัสถานว่าเขามีเงินมีทองแล้วรักเขา

เขามีกามคุณแล้วรักเขา ขอประทานโทษ จะพูดคำหยาบไปหน่อยแต่ต้องพูด อย่าเป็นคู่นอนกันเลย ขอให้เป็นคู่ทุกข์คู่ยากคู่ลำบากกันเถิดประเสริฐแล้ว ถึงจะรักกันทน เพราะเดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร รักกันด้วยกามคุณและรักกันด้วยทรัพย์สมบัติเงินทองจึงเป็นความรักจืดจาง ขึ้นๆ ลงๆ

เพราะฉะนั้นจึงขอสรุปว่า คนเราถ้าไม่มีความดีต่อกัน มักจะขึ้นๆ ลงๆ มักรักกันในด้านกามคุณ เป็นคู่นอนไปคืนหนึ่งเท่านั้น หรือ ถ้าคน

เรารักที่ความดีมีน้ำใจ มีอัธยาศัย วิสัยทัศน์กว้างไกล โอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์ทุกคน วางตนเป็นกลาง ก็จะไม่เป็นความรักขึ้นๆ ลงๆ จืดจางกันได้

เลือกคู่อย่างไร

ปุจฉา : เมื่อพูดถึงเรื่องความรัก ถึงเรื่องครอบครัว สิ่งหนึ่งที่เราอยากจะรู้ก็คือว่า เราจะเลือกคู่ครองของเราอย่างไร เราจะต้องมองปัจจัยอะไรเป็นสำคัญครับ

วิสัชนา : ขอเจริญพร คนเราเดี๋ยวนี้ การเลือกคู่ครองตามยุคใหม่สมัยใหม่ เขาไม่ค่อยเลือก เจอเช้าได้เย็น เจอเย็นทิ้งเช้า ไม่มีหลักคุณธรรม ไร้เหตุผลมาก เมื่อสมัยก่อนนานมาแล้วนั้น ปู่ย่าตายายเข้าวัดมีหลักธรรม เลือกคู่ครองแสนจะยาก ก็ขอเจริญพรว่า การมีเหย้ามีเรือน **จะปลูกเรือนตามใจผู้อยู่ ผูกอู่ตามใจผู้นอนก็จริง แต่ต้องมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่าครองเรือนครองรัก** จะเลือกตรงไหนสำหรับคนมีคุณธรรมไม่ไร้คุณภาพ การจะมีครอบครัวนี้แสนจะยาก อันนี้ต้องพูดให้ยาวนิดหนึ่ง เพราะว่าบางคนเลือกไม่ดีเลย เอาแต่ความถูกใจ ความถูกต้องไม่มี คนเราจึงอยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้ ในเมื่ออยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้แล้ว หย่าร้างกันมากมายหลากหลายกันด้วยไม่ดี ไร้คุณธรรม

เพราะฉะนั้น การเลือกคู่ของคนโบราณนั้น เอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลัก

หลักการเลือกคู่นี้มีอยู่ ๖ ประการ

๑. รูปสวย

๒. รวยทรัพย์

๓. นับวิชา

๔. มีมารยาท

๕. เป็นชาติผู้ดี

๖. มีศีลธรรม

อันนี้เป็นวิชาเลือกคู่ พระพุทธเจ้าเป็นผู้สอน คำว่ารวยทรัพย์ ไม่ได้หมายความว่ามีเงินทอง แต่หมายความว่ามีอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน และมีทรัพย์ภายนอก นี่เขาเรียกรูปสวย รวยทรัพย์ รูปสวยเขาสวยด้วยอะไร สวยด้วยรูปธรรม สวยด้วยนามธรรม สวยนอก สวยในสวยจิต สวยใจ รวยทรัพย์ คือ อริยทรัพย์ภายในมีไหม คุณสมบัติมีไหม และทรัพย์ภายนอกมีไหม มีวิชาไหม นับวิชาไหม มีวิชาความรู้ดี เป็นชาติผู้ดีไหม มีมารยาท ชาติผู้ดี มีศีลธรรม ๖ ประการ อันนี้เป็นวิธีเลือกคู่แต่ไม่ใช่หมายความว่าไปหาหมอดู

เดี๋ยวนี้ขอเจริญพรเสียใจแทนเหลือเกิน แม่ไม่ดี เอาวันเดือนปีของผู้ชาย เอาวันเดือนปีของผู้หญิง เอาไปดูตรงกันไหม วันได้เดือนถึงเป็นเนื้อคู่กัน แต่งงานกัน ผิดหวังน่าเสียดาย จุดมุ่งหมาย ข้อที่สองจะดูตรงไหน ขอเจริญพร **จิตใจเข้ากันได้ไหม** นี่ข้อ ๒ นอกเหนือดูจาก ๖ ข้อ **คุ้นเคยกันไหม รู้นิสัยใจคอกันไหม มีความรู้เสมอหน้าเสมอตากันไหม แล้วอัธยาศัย วิสัยทัศน์ กว้างไกลไหม มีมนุษยสัมพันธ์หรือเปล่า และมีเมตตาหรือเปล่า และคนนั้นมีกตัญญูกตเวทิตาธรรมต่อคุณพ่อคุณแม่ไหม** ถ้าหากเข้ากันได้ อาตมาคิดว่านั่นแหละเป็นการเลือกคู่ที่ถูกต้อง แล้วการเป็นเนื้อคู่ที่ถูกต้องเป็นข้อต่อไปอีกด้วย

๑. เรือนนอก

๒. เรือนใน

โบราณท่านว่าไว้ เรือนในคืออะไร เรือนในนี่สำคัญ ที่แม่บ้านการเรือน เรือนผม เรือนนอน ๓ เรือนนี้ต้องสะอาดอย่าสกปรก นี่เรือนข้างใน ในบ้าน ในเรือน สร้างอารมณ์ให้ดี ตั้งแต่เช้ามาจนถึงบัดนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปเยอะ ในเรือน ในหัวใจ อย่าหละหลวมเหลาะแหละเหลวไหล เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง วัดแล้ว วัดเล่า เฝ้าแต่วัดเป็นเรือนในสำคัญมาก

เรือนในคืออะไร คือ จิตใจ จิตใจเป็นธรรมชาติ คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทปบันทึกเสียง ถ้าทำใจให้สบาย ทำใจให้เป็นปกติแล้ว จะเรียกเงินก็ไหลนอง จะเรียกทองก็ไหลมา บ้านนั้นจะมีแต่ความสุข ความเจริญ มีแต่ความอดทนเหมือนบ้านมีเสาเรือนแน่นหนา นี่แหละในหลักของพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา ศีล แปลว่าสะอาด สมาธิแปลว่าข้างในมั่นคงถาวร ปัญญาแปลว่าแก้ไขปัญหาได้ ก็ขอเจริญพรอย่างนี้ถูกต้องแล้ว


ZEMBE

พระจุลนายก

จากหนังสือ "กำลังใจเล่ม 6"

สุข 2 แบบ

ขณะที่ฟังธรรมขอให้ทำใจให้ว่าง ให้สบาย ไม่ต้องกังวลกับเรื่องใดๆทั้งสิ้น ให้มีสติอยู่เฉพาะหน้า ตั้งใจฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วธรรมจะได้ไหลเข้าสู่ใจ เพื่อชโลมเลี้ยงใจให้ได้รับความสงบ ได้รับความสุข ในโลกนี้มีความสุขอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. กามสุข ๒. สันติสุข ระหว่างสุขทั้ง ๒ ชนิดนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า **ไม่มีสุขใดที่จะเหนือ ที่จะดี เท่าสุขที่เกิดจากความสงบของใจ** คือ สันติสุขนั่นเอง เพราะสุขที่เกิดจากกามสุข เป็นสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ เนื่องจากเหตุปัจจัยของกามสุข ล้วนเป็นกองทุกข์ทั้งสิ้น คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นความสุขที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

เป็นความสุขที่ไม่ได้ให้ความสุขอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นความสุขที่มีความทุกข์เจือปนอยู่ เปรียบเหมือนกับยาขมที่เคลือบน้ำตาล เวลาอมใหม่ ๆ ก็จะรู้สึกว่าหวาน แต่พอน้ำตาลที่เคลือบยาขมละลายหมดไป ความขมก็จะเข้ามาสัมผัสกับลิ้น ฉันใดกามสุขก็ฉันนั้น

กามสุขจึงเป็นความสุขที่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ เปรียบเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด ความสุขที่เกิดจากการกินเหยื่อ มีอยู่เพียงน้อยนิด แต่เมื่อไปติดเบ็ดเข้าแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากเบ็ดจะมีอย่างแสนสาหัส ท่านถึงเปรียบกามสุข ว่าเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แล้วหลังจากนั้นก็จะเป็นความทุกข์อันแสนสาหัสตามมา เป็นทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ที่จิตไปยินดี ไปชอบ เนื่องจากธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน มีการเจริญ มีการเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของผู้หนึ่งผู้ใด เขาจะอยู่เขาก็อยู่ เขาจะไปเขาก็ไป เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จึงนำความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจมาให้ผู้ที่ไปติดอยู่กับสิ่งนั้น ๆ พระพุทธองค์ซึ่งได้ทรงสัมผัสมาทั้ง ๒ ชนิด คือสุขทางโลก คือ กามสุข และสุขทางธรรม คือ สันติสุข จึงทรงรู้ได้อย่างชัดแจ้งว่าสุขไหนเป็นสุขที่ประเสริฐ เป็นสุขที่แท้จริง เป็นสุขที่ปราศจากความทุกข์ ก็คือสันติสุขนั่นเอง

กามสุขเป็นสุขที่เกิดจากการที่ได้สัมผัสกับ**กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่ถูกอก ถูกใจ เวลาได้เห็นรูปก็ดี ได้ยินเสียงก็ดี ได้ดมกลิ่นก็ดี ได้ลิ้มรสก็ดี ได้สัมผัสโผฏฐัพพะต่าง ๆ ก็ดี ที่ถูกอก ถูกใจ ใจจะมีความยินดี มีความสุขชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อกามคุณทั้ง ๕ เปลี่ยนแปลงไปหรือหายไป ใจก็จะเกิดความว้าเหว่ เกิดความเสียดาย เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะใจไปหลงไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านั้น โดยที่ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาไว้ก่อนว่า สิ่งต่าง ๆที่ใจไปยินดีไปชอบนั้นจะอยู่กับใจไปตลอดเวลาหรือเปล่า จะเป็นเหมือนเดิมอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า อย่างเวลาเราชอบบุคคลหนึ่งบุคคลใด เขาจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดเวลาหรือเปล่า เขาจะเป็นคนดี ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเราตลอดเวลาหรือเปล่า หรือบางครั้งบางเวลาเขาอาจจะทำหน้ายักษ์หน้ามารใส่เรา พูดจาไม่สุภาพใส่เรา ประพฤติตนไม่ดี เช่น ทุบตีเราหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้เราไม่ค่อยคิดกัน หรือเขาอาจจะไม่ทุบตีเรา ไม่ทำหน้ายักษ์หน้ามารใส่เรา ไม่พูดจาหยาบคายใส่เรา แต่เขาจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตหรือเปล่า เขาจะอยู่จนกระทั่งเราตายไปหรือเปล่า หรือเขาจะตายก่อนเราไป นี่เป็นสิ่งที่เราไม่ได้วิเคราะห์กัน เราไม่ได้คิดกัน

พอเราเห็นอะไรเข้าสักอย่างหนึ่ง ได้ยินอะไรเข้าสักอย่างหนึ่ง เราก็เกิดอุปทานความยินดี ความชอบขึ้นมาทันที แล้วก็อยากจะได้

สิ่งนั้นโดยไม่คำนึงว่าเขาเป็นอย่างไรอย่างแท้จริง จะเป็นแบบที่เราเห็นอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า อันนี้เราไม่รู้ เพราะไม่คิดกัน ถ้าคิดกันสักหน่อยอาจจะไม่ชอบสิ่งเหล่านั้นก็ได้ เพราะจะเห็นว่า จะไม่เป็นอย่างที่เราเห็นครั้งแรกเสมอไป ต่อไปก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป คนเป็นหนุ่มเป็นสาวต่อไปก็ต้องเป็นคนแก่คนเฒ่า แล้วในที่สุดก็ต้องตายไปอย่างนี้เป็นต้น ถ้าเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ เวลาได้มาก็รู้สึกว่าดี สวยงามใหม่เอี่ยม แต่ใช้ไปเรื่อยๆ ของก็ต้องเก่าลงๆ แล้วเริ่มเสียหาย เกิดการชำรุดทรุดโทรมขึ้นมา กลายเป็นภาระที่จะต้องดูแล รักษา ซ่อมแซม ให้คงสภาพใช้งานได้ แต่ถ้าไม่สามารถซ่อมแซมได้ ก็ต้องทิ้งไป

นี่คือลักษณะของกามสุข ที่พวกเรายึดติดกันมาก โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา ทั้งๆที่สิ่งเหล่านี้ ถ้าเราไม่มี เราไม่ได้สัมผัส เราไม่ได้เสพ เราก็ไม่ตาย เราก็ยังสามารถอยู่ได้ นอกเหนือจากสามารถอยู่ได้แล้ว เรายังอยู่ได้ด้วยความสบายใจเสียอีก เพราะเราไม่มีความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ความห่วงใยกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่ติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านี้ ใจเราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าหลงไปยึดไปติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว จะเป็นบุคคลก็ดี เป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ก็ดี เราจะต้องมีความทุกข์ใจเสมอไป เนื่องจากธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีความไม่แน่นอนอยู่กับเราวันนี้ แต่อาจ

จะไม่อยู่กับเราในวันพรุ่งนี้ก็ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง แต่กลับเป็นโทษ เป็นความทุกข์เสียมากกว่า จึงทรงสละกามสุขทั้งหลายกามสุขของราชโอรส คิดดูซิว่าคนที่เป็นพระราชโอรสนั้น จะมีความสุขทางด้านกามสุขขนาดไหน มีนางสนมกำนัล มีอาหารเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ มีปราสาทสามฤดูไว้ให้อยู่ให้เสพ แต่ก็ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอเสพเท่าไหร่ก็ยังมีความหิวอยู่ ยังต้องเสพอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็มีความกังวลกับเครื่องมือที่ใช้เสพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กายก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นสิ่งที่จะต้องมีการเสื่อมลง เมื่อมีอายุมากเข้า ตาก็ไม่ดี หูก็ไม่ดี อย่างนี้เป็นต้น แล้วถ้ายังติดอยู่กับกามสุขจะทำอย่างไรเมื่อไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยากจะมองได้ ฟังสิ่งต่าง ๆ ที่อยากจะฟังได้ ฯลฯ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ใจก็จะมีแต่ความร้อนรนกังวลใจอยู่ร่ำไป

นี่คือลักษณะของกามสุข จึงไม่ควรให้ความสนใจกับกามสุขกันมากนัก ถ้ายังไม่สามารถตัดหรือละกามสุขได้ ก็**ควรเริ่มทำความเข้าใจว่า กำลังกอดอยู่กับกองทุกข์ กำลังกอดอยู่กับลูกระเบิด** เราก็รู้ว่าลูกระเบิดนั้นเป็นอย่างไร ธรรมชาติของเขาเป็นอย่างไร วันดีคืนดีอาจจะระเบิดขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ ฉันใดกามสุขก็เป็นเช่นนั้น เหมือนกับลูกระเบิด

วันดีคืนดีความสุขที่ได้จากกามสุข อาจจะกลายเป็นกามทุกข์ขึ้นมาก็ได้ เช่นสามีภรรยาเวลาแต่งงานกันใหม่ๆ ก็มีความสุขดี มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าอกเข้าใจกันดี แต่เมื่ออยู่กันไปนานๆ เข้าก็เกิดความชินชาขึ้นมา แล้วก็เริ่มเกิดมีความเห็นที่ไม่ตรงกันขึ้นมา มีการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมา แล้วในที่สุดอาจจะถึงการทุบตีกันขึ้นมาก็เป็นได้ นี่ก็เป็นเพราะว่า**ธรรมชาติของคนเรา มันเปลี่ยนแปลงได้ทั้งกายและใจ กายก็เปลี่ยน ใจก็เปลี่ยน ใจวันนี้อาจจะชอบคนนี้ แต่เมื่ออยู่กับคนนี้ไปนานๆเข้า เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้** เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ความประพฤติที่ดีต่อคนๆนี้ก็จะหายไป ความประพฤติไม่ดีก็มาแทนที่ เมื่อคนๆ นี้ได้รับการตอบสนองที่ไม่ถูกอกถูกใจเหมือนดังที่เคยเป็น ก็จะเสียอกเสียใจ เพราะเมื่อก่อนนี้เคยได้รับการตอบสนองที่ดี แต่เดี๋ยวนี้กลับได้รับการตอบสนองที่ไม่ดี มีแต่ความเย็นชา เมินเฉย ไม่ให้ความสนใจ อย่างนี้เป็นต้น นี่ก็เป็นความทุกข์แล้วที่เกิดจากการมีคู่ครอง

ถ้าปรารถนาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ให้ความอิ่มตลอดไป ความพอตลอดไป ไม่มีความทุกข์เลย ก็ควรพิจารณาหรือให้ความสนใจกับสันติสุขบ้าง พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า **สันติสุขเป็นสุขที่เกิดจากใจที่สงบตัวลง เป็นความสุขที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่เลิศ เป็นความสุขที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง** ผู้ใดลองได้ประสบพบเห็นความสุขนี้ แม้แต่เพียง

ครั้งเดียวแล้ว จะสามารถตัดความสุขอื่นๆ ไปได้หมดเลย จะทุ่มเทชีวิตจิตใจทั้งหมดให้กับความสุขอันนี้ ที่เรียกว่าสันติสุข สาเหตุที่พวกเราเข้าวัดกัน มาถือศีล ๘ กันก็ดี มาบวชเป็นสามเณรก็ดี มาบวชเป็นพระก็ดี มาบวชเป็นพราหมณ์ก็ดี ก็เป็นเพราะอยากจะมาสัมผัสกับความสุขทางด้านจิตใจบ้าง อย่างที่เมื่อสักครู่ได้สมาทานศีล ๘ กัน โดยปรกติถ้าเป็นศีล ๕ จะไม่มีการควบคุมเรื่องกามสุข อย่างศีลข้อ ๓ ก็ยังเป็นกาเมสุมิจฉาจาราอยู่ คือ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ยังเสพกามได้อยู่เพียงแต่ไม่ให้ผิดประเวณี คือ ให้เสพกามกับบุคคล ที่เป็นสามีหรือเป็นภรรยาของตนเท่านั้น แต่ถ้าถือศีล ๘ แล้ว ศีลข้อ ๓ ก็จะเปลี่ยนเป็นอพรหมจริยา เวรมณี คือ ละเว้นจากการเสพกามเลย จะไม่มีการเสพกาม ถือพรหมจรรย์ คำว่าพรหมจรรย์คือไม่เกี่ยวข้องกับหญิงหรือชายไม่หาความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์นั่นเอง นี่เป็นข้อหนึ่ง เป็นเจตนารมณ์ของผู้ถือศีล ๘ ที่จะตัดกามสุข ไม่หาความสุขจากการเสพกามคุณทั้ง ๕

พระจุลนายก

จากหนังสือ "กำลังใจเล่ม 7"

ปัญหาอยู่ที่ใจ

ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้าของเรา พระพุทธองค์ทรงมีสติปัญญาคอยเฝ้าดูแลการกระทำของพระองค์ ทางกาย วาจา ใจตลอดเวลา จึงทรงนำพาชีวิตของพระองค์ไปสู่จุดสูงสุดที่มนุษย์จะสามารถดำเนินไปได้ นั่นก็คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด การพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย พวกเรายังไม่เป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้า เพราะยังไม่สามารถดำเนินไปถึงจุดนั้นได้ ชีวิตของพวกเราจึงเป็นชีวิตที่มีทั้งความสุข มีทั้งความทุกข์ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ส่วนใหญ่จะมีแต่ความทุกข์รออยู่ข้างหน้าเสมอ เพราะเหตุใด เพราะเรายังเดินเข้าหากองทุกข์ แทนที่จะเดินถอยออกจากกองทุกข์ เรายังเดินเข้าสู่กองทุกข์อยู่ เพราะอะไรเราจึงเดินเข้าหา

กองทุกข์ ก็เพราะว่าเรายังเห็นทุกข์ว่าเป็นสุขอยู่ ยังเห็นตรงข้ามกับความเป็นจริง ไม่เห็นตามความเห็นจริง เราจึงเป็นเหมือนกับคนตาบอด คือมองไม่เห็นอะไรเลย ก็เลยคว้าโน่นคว้านี่มา คิดว่าสิ่งที่จับมา คว้ามานั้น เป็นสิ่งที่ดี แต่หารู้ไม่ว่าสิ่งที่คว้ามานั้น คืออสรพิษ เมื่อคว้าเอาอสรพิษมาก็ต้องถูกมันกัด เมื่อถูกกัด ก็ต้องเจ็บปวดรวดร้าว แล้วในที่สุดก็ถึงกับตายได้

ฉันใดชีวิตของพวกเราก็เป็นลักษณะนั้น เพราะยังไม่มีความรู้ความฉลาดมีปัญญาที่จะมองเห็นความจริงของ**สภาวธรรม**ทั้งหลายได้ ยังเห็นตรงกันข้ามอยู่ เพราะอะไร ก็เพราะความหลงผิดที่เรียกว่าโมหะนี่เอง ยังครอบงำใจอยู่ เลยทำให้มีความโลภ มีความโกรธอยู่ เราจึงต้องอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรายึดเราติดกันอยู่ในโลกนี้ ล้วนเป็นสิ่งที่ให้ความทุกข์กับเราทั้งนั้น** ไม่ว่าจะเป็นบุคคลก็ดี เป็นวัตถุก็ดี ไม่เป็นความสุขเลย เป็นแต่ความทุกข์ แต่พวกเรายังเห็นดีเห็นชอบกับบุคคลต่างๆ เราจึงอยากจะมีแฟนกัน ยังอยากจะมีสามี มีภรรยากัน แทนที่จะอยู่ตัวคนเดียวเหมือนกับพระพุทธเจ้า เรายังทำอย่างนั้นไม่ได้เพราะว่าเรายังคิดว่าการมีแฟน มีสามี มีภรรยา จะทำให้เรามีความสุข แต่เมื่อมีแล้ว เรามีความสุขจริงหรือเปล่า เราเคยถามตัวเราเองบ้างไหม หรือว่ายังมีความ

ทุกข์อยู่ และดีไม่ดีกลับมีความทุกข์มากกว่าเดิมด้วยซ้ำไป เพราะเมื่อเรามีแฟนแล้ว เราก็ต้องมาทุกข์กับแฟนเรา ต้องมาห่วงแฟนเรา ห่วงสามี ห่วงภรรยาเรา อย่างนี้มันเป็นความสุขหรือเป็นความทุกข์กันแน่

ถ้าเราอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีสามี ไม่มีภรรยา เราก็ไม่ต้องห่วงสามี ไม่ต้องห่วงภรรยา และก็ยังมีความสุขได้ เพราะความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า จะต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีบุคคลนั้นบุคคลนี้ แต่ความสุขนั้นเกิดจากการไม่โลภ ไม่โกรธต่างหาก และการที่จะไม่โลภ ไม่โกรธได้ ก็ต้องมีความรู้คือปัญญา เพื่อที่จะเอาชนะความหลง ความหลงจะสอนให้เราคิดว่าถ้าเรามีสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วเราจะมีความสุข แต่ความจริงแล้วกลับเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม ถ้ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วเรากลับจะมีความทุกข์ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นกองทุกข์ทั้งสิ้น มีอะไรก็ต้องเป็นทุกข์กับสิ่งนั้น ไม่มีเสียได้จะดีกว่า นี่แหละคือเรื่องที่เราจะต้องทำความเข้าใจ แล้วพยายามเอาชนะความหลงตัวนี้ให้ได้ พยายามฝึกหัดแบบไม่มีอะไรดูอย่างที่มาอยู่วัดกัน ก็เป็นการมาฝึกหัดอยู่แบบไม่มีอะไร เวลามาอยู่วัดก็ไม่ได้เอาสามี เอาภรรยามา ไม่ได้เอาทรัพย์สมบัติ ไม่ได้เอาอะไรมาเอาแต่ตัวมา มาฝึกหัดอยู่แบบง่าย ๆ ให้มีเครื่องเลี้ยงชีพก็พอ มีอาหารกินมีที่อยู่อาศัย มีเสื้อผ้าใส่ มียารักษาโรค เท่านี้ก็พอ แล้วจะพบกับความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน จะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความกังวลกับอะไรเลย

นี่แหละคือเรื่องที่เราควรคำนึงถึง คิดถึง ถ้ายังมีอะไรอยู่ ก็ขอให้ทำความเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกองทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่มีเสียได้จะดีกว่า ถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปก็อย่าไปเสียอกเสียใจ ควรจะดีอกดีใจว่า กองทุกข์ได้ค่อยหมดไป ทีละเล็กทีละน้อย เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น มันเกิดจากความสบายใจ ความที่ไม่ต้องไปวิตก ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องราวต่างๆ ไม่ต้องไปวิตกกับบุคคลนั้นบุคคลนี้ ถ้าไม่มีอะไร เราก็จะไม่มีความวิตกกังวล นี่แหละทำไมจึงทำให้พระพุทธเจ้าถึงต้องสละราชสมบัติ จากการเป็นราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดินมาเป็นนักบวชสมณะเพศ อยู่แบบตามมีตามเกิด นั่นก็เป็นเพราะว่าทรงเห็นสัจธรรมความจริงนั่นเอง ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น ไม่ต้องอาศัยอะไรให้ความสุขกับเรา ถ้าตราบใดยังอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ความสุขกับเราอยู่ เราก็จะต้องมีแต่ความทุกข์ เพราะสิ่งที่เราอาศัยอยู่นั้น จะไม่อยู่กับเราไปตลอด จึงต้องสละทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง

พระจุลนายก

จากหนังสือ "กำลังใจเล่ม 8"

รู้แล้วไม่ยึดติด

เวลาที่เรายึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ใจจะมีความห่วง มีความกังวล คอยคิดอยู่เรื่อยว่า สิ่งต่างๆที่เรารัก ที่เราชอบ ยังอยู่กับเราหรือเปล่า แล้วจะอยู่กับเราไปได้นานสักแค่ไหน เรื่องเหล่านี้นั้นล้วนเป็นการสร้างความเครียดให้กับใจ สร้างความวิตก สร้างความกังวล ทำให้ใจไม่สงบ ไม่นิ่งเพราะความหลงนั่นเอง แต่ถ้าได้ลองมาปฏิบัติธรรมแล้ว ใจจะเริ่มก้าวเข้าสู่ความสงบ จะเริ่มเห็นความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ แล้วจะเข้าใจเห็นโทษของการไปหลง ไปยึด ไปติดกับสิ่งต่างๆ ภายนอก เพราะล้วนเป็นโทษทั้งสิ้น ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เป็นความสุขที่แท้จริง เราอาจจะมีความสุขในขณะที่ได้สัมผัส ได้อยู่ใกล้ชิดสิ่งเหล่านั้น แต่เราหารู้ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้น ไม่สามารถที่จะอยู่ใกล้ชิดกับเราไปได้ตลอด เพราะโดยธรรมชาติของตัวเราเองก็ดี หรือของสิ่งต่างๆ ก็ดี ล้วนเป็นของไม่เที่ยง คือมีอายุขัย ไม่อยู่ไปตลอด ชีวิตเราอยู่ไปได้ไม่กี่ปีก็ต้อง

จากทุกสิ่งทุกอย่างไป **ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็จากเขาไปก่อน** นี่เป็นสัจธรรมความจริง

เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็จะต้องร้องห่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ แต่ถ้าได้ฝึกจิต ปฏิบัติจิตให้ปล่อยวาง ให้มีความพอใจกับความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เวลาไม่ยึดไม่ติดกับอะไรแล้ว เวลาสิ่งต่าง ๆ จากเราไป ก็จะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เพราะรู้ด้วยปัญญาแล้วว่า เราไม่สามารถอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ไปได้ตลอด หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่สามารถอยู่กับเราไปได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องจากกันไป ถ้ามีปัญญา ก็จะไม่ยึดไม่ติด การจากกันก็จะเป็นการจากกันแบบธรรมดา จากกันแบบสบาย ๆ ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มีการกินไม่ได้นอนไม่หลับ เหมือนกับเวลาที่พระอาทิตย์ได้ตกลับขอบฟ้าไป เราก็ไม่ได้มานั่งร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจอะไร เพราะเราเข้าใจถึงธรรมชาติของพระอาทิตย์ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น

ฉันใดถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วนำมาคิดใคร่ครวญอยู่อย่างสม่ำเสมอ แล้วนำมาปฏิบัติกับใจแล้ว เราก็จะสามารถทำใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว ใจก็จะไม่เดือดร้อนกับอะไร ที่จะต้องจากเราไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ต้องมีอะไรเลย เราอยาก

จะมีอะไรก็มีได้ อย่างในขณะนี้ เรามีอะไร ก็มีอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าทัศนคติ ปัญญาความรู้ของเราได้เปลี่ยนไป เมื่อก่อนนี้เรารู้แบบหลง รู้แบบยึด รู้แบบติด คือ **อยากให้สิ่งต่างๆ ที่เรารัก ให้อยู่กับเราไปตลอด แต่เดี๋ยวนี้เราเข้าใจแล้วว่า ความรู้แบบนั้นเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง** เมื่อเราเปลี่ยนทัศนคติแล้ว เราก็ยังอยู่กับสิ่งนั้นอยู่ เรายังปฏิบัติกับสิ่งนั้นอยู่เหมือนเดิม คือยังมีความเมตตา มีความกรุณา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการดูแลรักษากันไปตามปรกติ ตามกำลังสติปัญญาความสามารถของเรา จนกว่าเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากกันไป เราก็ยอมรับความจริงนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ใจของเราก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจกับอะไร

นี่แหละคืออานิสงส์ของการได้พบพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่แท้จริงของชีวิตนั่นเอง เมื่อก่อนนี้ถ้ายังไม่ได้พบพระพุทธศาสนา เราจะไม่รู้เรื่องเหล่านี้ เราก็จะหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ สิ่งที่เรารัก ที่เราชอบเราก็จะหวง เราก็จะห่วง แต่เดี๋ยวนี้เมื่อได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เริ่มเห็นแล้วว่า ความทุกข์ไม่ได้เกิดจากใครที่ไหน เกิดจากความหลงผิด ความเห็นผิดเป็นชอบ ความไม่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนั่นเอง แต่ถ้ารู้แล้วเราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นอีกต่อไป เพราะเราจะเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับ

กับสภาพที่จะต้องเกิดขึ้น คือไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา นี่แหละคือปัญญาทางพระพุทธศาสนา คือการรู้ถึงความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เมื่อรู้แล้วจะได้ไม่ไปยึดไปติด

เราจึงต้องพยายามศึกษาหาความรู้นี้อย่างสม่ำเสมอ พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้เราเข้าวัดกัน อย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ฟังแล้วก็นำเอาไปคิดพิจารณาต่อ หลังจากที่ออกจากวัดไป เพราะถ้าไม่นำไปคิดพิจารณาต่อ เวลาไปทำกิจการงานต่าง ๆ ใจก็จะไปอยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้เรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังในขณะที่อยู่ในศาลาก็จะค่อย ๆ จางไปหายไป และในที่สุดก็จะลืมไป เราจึงต้องกลับมาฟังอยู่เรื่อย ๆ นอกจากการฟังอยู่เรื่อย ๆ แล้ว เรายังต้องนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปคิดต่อ ไปเตือนสติไว้ ไม่ใช่ฟังแล้วก็แล้วกันไป เมื่อออกจากวัดไปแล้ว เวลาเห็นสิ่งใดก็ตาม ถ้าเกิดความยินดี เกิดความชอบอยากจะได้ ก็ควรสอนใจว่า สิ่งที่จะเอามานี้ ก็จะไม่อยู่กับเราไปตลอดนะ เอามาก็เอามาได้ แต่เวลาได้มาก็ดีใจหรอก แต่เวลาเสียไป ยังจะดีใจเหมือนกับขณะที่ได้มาหรือเปล่า ถ้าเสียไปแล้ว ก็จะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ก็อย่าไปเอามาไม่ดีกว่าหรือ อย่างนี้เป็นต้น

ต้องคิดแบบนี้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ขอให้เราอย่าลืม ขอให้มองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของที่จะอยู่กับเราไป

อย่างถาวร นี่ก็คือการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ธรรมที่ได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็เอามาคิด เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วถ้ามีโอกาสว่าง ไม่มีภารกิจการงาน ก็ให้มาทำความสงบกับจิตใจของเรา เพราะว่าเวลาที่จิตสงบ ใจจะเย็น ใจจะมีความสุข แล้วใจจะรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การได้มาซึ่งสิ่งของต่าง ๆ แต่ความสุขที่แท้จริงมาจากความสงบของจิตใจต่างหาก เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วใจก็เกิดปัญญา เกิดความรู้ขึ้นมาว่า การมีอะไรมาก ๆ แทนที่จะมีความสุขกลับมีความทุกข์ ยิ่งมีมากก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะจะมีความห่วง มีความอาลัยอาวรณ์กับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นไปนั่นเอง ถ้ามีน้อย ความทุกข์ก็น้อย ถ้ามีลูกคนเดียว ก็ทุกข์กับลูกเพียงคนเดียว ถ้ามีลูก ๑๐ คน ก็ต้องทุกข์กับลูกถึง ๑๐ คน ความทุกข์ก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่อมีปัญญา เราจะรู้ความจริงว่า แม้กระทั่งลูกของเรา เราก็ต้องจากเขาไป หรือเขาก็ต้องจากเราไปในวันหนึ่ง ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว เราก็จะปล่อยวาง ไม่ไปยึดไปติดกับเขา เขาจะอยู่กับเราก็ดี เขาจะจากเราไปก็ดี ถ้าเราทำใจได้แล้ว จะมีมากมีน้อย เราก็จะไม่ทุกข์ เพราะว่าความทุกข์เกิดจากความไม่รู้จริง ความทุกข์จะดับได้ก็เกิดจากความรู้จริงคือความรู้ทางพระพุทธศาสนา ดังที่ท่านได้ยินได้ฟังกันในวันนี้ นี่แหละคือความรู้จริง เพราะเป็นความรู้ที่เป็นตามหลักความเป็นจริง เป็นความรู้

ที่ไม่ได้ผิดเพี้ยนไปจากความจริง ความคิดของพวกเราส่วนใหญ่จะเป็นความคิดที่สวนกระแสของความจริง เช่นคิดว่าอยากจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่กับเราตลอดไป ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด เป็นสิ่งที่เราจะต้องมาแก้ไขเสียตั้งแต่บัดนี้ เราจึงต้องมองให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีการสูญสลาย มีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ช้าก็เร็วทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องหมดสิ้นไปจากเรา เราก็ต้องจากเขาไปในที่สุด

ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จะได้ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึดไม่ติดแล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ความกังวลใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนากัน แต่เราก็ยังมีกันอยู่ ก็เป็นเพราะเราไม่ได้อบรมสอนใจ ไม่ได้ดูใจ ในขณะที่ใจกำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ เราก็ไม่ค่อยรู้กัน เวลาเห็นอะไรที่เราชอบ ก็เกิดความอยากลึกๆ ขึ้นมาในใจแล้ว อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปนานๆ นี่ก็เป็นความคิดที่ผิดแล้ว เป็นความคิดที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริง ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอดอยู่กับเราไปได้นาน เราจึงต้องมาเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ โดยเอาความคิดหรือความรู้ของพระพุทธเจ้ามาใส่ใจเรา มาสอนใจเรา พยายามเตือนสติเราอยู่เสมอว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ควรไปยึดไปติด** เราจะไม่ทุกข์ เราจะมีแต่ความสุข

พระจุลนายก

จากหนังสือ "กำลังใจเล่ม 9"

พิษของกามคุณ

ฉันใดพิษของ**กามคุณ ๕** ที่เรียกว่ากามสุขก็เป็นเช่นนั้น กามคุณ ๕ เวลาได้เสพสัมผัส ก็จะมีความสุข เช่น เวลาไปดูหนังดูละคร ได้อยู่ใกล้กับคนที่เรารักเราชอบ เราก็จะมีความสุข แต่ยามที่ต้องห่างจากสิ่งเหล่านี้ ใจของเราก็จะมีความว้าวุ่นขุ่นมัว มีความว้าเหว่ มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงา ก็ต้องสั่งให้ออกไปหาสิ่งเหล่านี้อยู่เรื่อยๆ เมื่อออกไปหาสิ่งเหล่านี้มากๆ เข้า ก็จะไม่มีเวลาทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยความสุจริต เมื่อไม่มีเงินทองที่จะเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยความสุจริต ก็จะนำไปสู่การทุจริต ดังที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ สมัยนี้คนเราวิ่งหาเงินทองกันเหมือนกับเป็นพระเจ้า เพราะรู้สึกว่าถ้ามีเงินทองแล้ว จะสามารถบันดาลความสุขให้กับตนได้ จึงวิ่งหาเงินทองกัน แบบไม่คิดถึงว่าจะ

หามาด้วยวิธีใด ถ้าหามาได้ด้วยความสุจริตก็จะหามา ถ้าหาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็จะหาด้วยความทุจริต โดยไม่เกรงกลัวกับบาปกรรมที่จะตามมาต่อไป

การกระทำย่อมมีผลตามมา สุจริตก็มีผลตามมา ทุจริตก็มีผลตามมา สุจริตทำไปแล้ว ก็ไม่มีความเสียหาย มีแต่ความเจริญตามมา แต่ถ้าทำด้วยความทุจริต ก็จะมีแต่ความเสื่อมเสีย มีแต่ความทุกข์ตามมา แต่เมื่อคนเราติดกับสิ่งต่าง ๆ ไม่สามารถจะเลิกได้ ก็จะไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาเพราะผลเสียตามมาทีหลัง ไม่ได้มาก่อน แต่ความสุขที่ได้จากการไปคด ไปโกง ไปลัก ไปขโมย เพื่อจะได้เอาเงินไปซื้อความสุขนั้น มันมาก่อน เลยไม่คิดถึงความทุกข์ที่จะตามมาต่อไป เพราะคิดสั้น คิดแบบสุกเอาเผากิน ขอให้ได้เสียก่อน ส่วนผลเสียที่จะตามมาทีหลังจะเป็นอย่างไร ไม่ค่อยสนใจ แต่ในที่สุดผลก็ตามมา ทั้งในปัจจุบันชาติและในชาติหน้า ในปัจจุบัน เมื่อเริ่มประกอบการทุจริตแล้ว ใจก็จะมีความว้าวุ่นขุ่นมัว มีความวิตก มีความกังวล เพราะมีชนักติดหลังอยู่ ไม่ทราบว่า จะต้องถูกจับไปเข้าคุกเข้าตะรางเมื่อไหร่ ก็จะไม่ได้อยู่ด้วยความสุขใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีแต่ความหวาดผวา เดินไปไหนมาไหน เห็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ก็เกิดความตกใจกลัวขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่เจ้าหน้าที่ตำรวจ ก็ไม่รู้เรื่องของเราเลยแม้แต่น้อยนิด

นี่แหละคือธรรมชาติของการทำบาปทำกรรม เมื่อทำผิดไปแล้ว จะสร้างความวิตก ความกังวล ความหวาดกลัว ขึ้นมาในใจของผู้กระทำ ความสุขที่ได้จากการไปโกง ไปขโมยเงินทองมา ก็หมดไปแล้ว เงินทองที่ได้มาก็เอาไปใช้ไปเสพหมดแล้ว ต้องคอยหลบเจ้าหน้าที่ตำรวจ นอกจากนั้นแล้ว ความอยากที่มีอยู่ในใจก็ยังไม่หมดไป ก็ยังมีความอยากอยู่เหมือนเดิม ก็ยังต้องออกไปหาความสุขอีก ต้องมีแต่ความหวาดระแวง ไม่รู้ว่าเมื่อออกไปแล้ว จะถูกเจ้าหน้าที่จับตัวเมื่อไร นี่แหละคือความเห็นผิดเป็นชอบ คิดว่าความสุขอยู่กับกามสุข อยู่กับการได้เสพกาม ได้เสพรูป ได้ยินเสียง ได้ลิ้มรส ได้ดมกลิ่น ได้สัมผัสโผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจ เวลาได้เสพก็มีความสุข แต่เวลาไม่ได้เสพ ก็มีความว้าเหว่ มีความเศร้าสร้อยเหงาหงอย เป็นเครื่องผลักดันให้ต้องออกไปหามาเสพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้าทรงเห็นแล้ว ในฐานะที่เป็นราชกุมาร พระราชบิดาผู้มีความปรารถนา ที่จะให้พระพุทธเจ้าในครั้งที่เป็นราชกุมาร อยู่สืบทอดพระราชสมบัติต่อไป จึงพยายามที่จะห้อมล้อมพระราชกุมารด้วยกามสุขชนิดต่าง ๆ เพื่อจะได้ไม่คิดหนีจากพระราชวัง เพื่อออกไปแสวงหาความสุขที่แท้จริง ถึงแม้จะมีความสุขห้อมล้อม แต่ในพระทัยของพระองค์ก็ทรงรู้ว่าเป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เมื่อได้สัมผัสมาก ๆ เข้า

ก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ เหมือนกับเวลารับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารที่ถูกอก ถูกใจ ถูกปาก ถูกลิ้น เป็นอาหารจานโปรด แต่ถ้ารับประทานไปทุกมื้อทุกวันแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา นี่ก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง ทั้งๆ ที่ได้เสพได้สัมผัสสิ่งที่ชอบ สิ่งที่อยาก แต่เมื่อเสพไปบ่อยๆ ก็เกิดความจำเจเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา ถ้าเป็นคนฉลาดก็จะเริ่มรู้แล้วว่า นี่ไม่ใช่ความสุขเลย แต่ถ้าเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ก็จะหาวิธีใหม่ คือเมื่อเบื่อสิ่งนี้ก็ไปหาสิ่งอื่นมาทดแทน

ถ้าเบื่อคนนี้ ก็หาคนอื่นมาแทน แต่มันก็เหมือนกันแหละ คนเรามันก็เหมือนๆ กัน สิ่งของต่างๆ มันก็เหมือนๆ กัน รูปก็รูปเหมือนกันเสียงก็เสียงเหมือนกัน กลิ่น รส โผฏฐัพพะก็เหมือนกัน ต่างที่รูปลักษณ์เท่านั้นเอง

แต่โดยธรรมชาติของกามคุณ ๕ แล้ว ย่อมสร้างความเบื่อหน่ายให้กับทุกคน เมื่อได้สัมผัสอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดความชินชาขึ้นมา ทำไมเราจึงต้องไปเที่ยวกัน เพราะเบื่อความจำเจ เห็นบ้านเราเห็นสถานที่ของเราทุกๆ วัน ก็เกิดความเบื่อหน่าย ก็เลยอยากจะไปสถานที่อื่นๆ จึงเกิดมีการท่องเที่ยวขึ้นมา เราเบื่อบ้าน เบื่อเมืองของเราเราก็ไปท่องเที่ยวเมืองนอกเมืองนากัน พวกที่อยู่เมืองนอกเมืองนา

เขาก็เบื่อบ้านของเขา เขาก็มาเที่ยวบ้านเรา ทั้ง ๆ ที่เราเบื่อแสนเบื่อ ไม่เห็นจะมีอะไรดี แต่เขากลับเห็นว่า บ้านเรามีอะไรดีเยอะแยะไปหมด ในทางตรงกันข้ามเขาก็เบื่อบ้านเขา เขาก็ไม่เห็นว่าบ้านเขามีอะไรดี แต่เรากลับไปเห็นว่ามีอะไรดี นี่แหละคืออำนาจของความหลงที่ครอบงำจิตใจ แล้วก็สร้างความรู้สึกว่า จะต้องมีอะไรดีกว่าที่มีอยู่ เป็นอยู่ จึงทำให้ต้องดิ้นรนขวนขวาย เปลี่ยนที่อยู่เรื่อย ๆ ไป เปลี่ยนสิ่งนั้น เปลี่ยนสิ่งนี้ไปเรื่อย ๆ ใส่เสื้อผ้าชุดไหนจำเจ ก็เบื่อ ก็ต้องหาเสื้อผ้าชุดใหม่มาใส่ มีทรงผมแบบไหน อยู่ไปสักพักก็เบื่อ ก็ต้องเปลี่ยนทรงผมใหม่

นี่แหละคือลักษณะของกามคุณ ๕ ไม่ได้สร้างความอิ่ม สร้างความพอ มีแต่จะสร้างความเบื่อหน่าย ถ้าได้สัมผัสมากเกินไป ถ้าสัมผัสน้อยไป ก็จะไม่พอ ก็เกิดความหิว เกิดความกระหาย อยากจะเสพเพิ่มขึ้นไปอีก ก็เลยหาจุดอิ่มจุดพอไม่เจอ เพราะความอิ่มความพอ ไม่มีอยู่ในกามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าผู้มีปัญญา ทรงรู้จักคิด เมื่อคิดแล้วก็ทรงเห็นว่า กามคุณ ๕ เป็นอย่างนี้เอง จะไปเอาความสุขที่แท้จริงจากเขาย่อมเป็นไปไม่ได้ มีแต่จะให้ความทุกข์กับผู้ไปหลง ไปยึด ไปติด ไปเสพ เมื่อเป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าจึงแสวงหาความสุขอีกชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่าสันติสุข ความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ใจจะสงบได้ ใจจะต้อง

สลัดกามคุณทั้ง ๕ คือต้องไม่ไปแสวงหา ต้องงด ต้องระงับ เคยดูหนัง ดูละคร ก็ต้องหยุดดู เคยไปเที่ยวก็ต้องหยุดเที่ยว เคยกินเหล้าเมายา ก็ต้องหยุดกิน เคยมีคู่ครองก็จะต้องละเว้นจากการมีคู่ครอง ซึ่งเป็น สิ่งที่ยากมากสำหรับคนทั่วๆ ไป เพราะยังถูกอำนาจของความหลง ครอบงำอยู่ ยังคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีอยู่ หรือถ้ารู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ก็ไม่มี กำลังพอที่จะสลัดให้หลุดพ้นไปจากใจของตนได้

มีคนเพียงไม่กี่คน ที่มีความสามารถ มีขันติความอดทน มีวิริยะ ความพากเพียรพอที่จะต่อสู้กับการยึดติดในกามคุณ ๕ เมื่อทำได้แล้ว จะประสบกับสิ่งที่ไม่เคยพบ เคยสัมผัสมาก่อน คือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ประเสริฐ ความสุขที่เลิศ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ไม่มีความ สุขอันใดในโลกนี้ ที่จะประเสริฐ จะดีเลิศ เท่ากับความสุข ที่เกิดจาก ความสงบของใจ ก็คือสันติสุขนั่นเอง สันติสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องละกาม สุขก่อน พยายามลดละกามสุขไปเท่าที่จะทำได้ ไม่จำเป็นต้องเลิกไป เลยในทีเดียวเพราะเป็นสิ่งที่ยาก เหมือนกับการตัดต้นไม้ จะไม่สามารถ ฟันต้นไม้ให้ขาดด้วยการฟันเพียงครั้งเดียว แต่ต้องค่อยๆ ฟันไปเรื่อยๆ ฟันไปทีละเล็กทีละน้อย ไม่ช้าก็เร็ว ต้นไม้นั้น ก็จะต้องถูกตัดขาดอย่าง แน่นอน ถ้ามีความอดทน มีความขยันหมั่นเพียร


ZEMBE

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

จากหนังสือ "สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา"

สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา

ชีวิตคือความรัก

ชีวิตคือความรัก
ชีวิตที่ปราศจากความรัก ไม่มีชีวิต
ความรักคืออาหารใจ
ความรักสร้างชีวิต
ความรักหล่อเลี้ยงจิตใจมนุษย์

ตามหลักทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า
กว่าที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้
จิตวิญญาณของเราได้ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร
มานับชาติไม่ถ้วน ในภพภูมิต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เทพ
เทวดา มนุษย์ สัตว์ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก
เราได้เกิดตาย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนไม่อาจนับชาติได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
สัตว์ทั้งหลายที่เราพบเห็น โดยเฉพาะมนุษย์ด้วยกัน
ซึ่งเกิดมาพบกันในชาตินี้ ที่ไม่เคยเป็นพ่อแม่
ญาติพี่น้องกัน ในวัฏสงสารนั้นหายาก
ในวัฏสงสารอันยาวนาน
ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน
ดังนั้น ในการดำเนินชีวิต เราจึงไม่ควรประมาท
สร้างศัตรู แบ่งพรรคแบ่งพวก ต่อสู้ แก่งแย่งชิงดีกัน
แต่ควรที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
และมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย
โดยเฉพาะเมื่อเกิดมาในครอบครัวเดียวกัน
เราควรมีความรัก มีเมตตา กรุณาต่อกัน ช่วยเหลือ
เกื้อกูลกัน และพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

ชีวิตคนเราในชาติหนึ่ง ต่างมุ่งแสวงหาหลายสิ่ง
หลายอย่าง ทั้งทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ
แต่ในที่สุด สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดในชีวิตคือ ความรัก

ความรักที่หมายถึงความปรารถนาดี เอื้ออาทรต่อกัน
ยอมรับได้ทุกสิ่งทุกอย่างในความเป็นเขา
รักอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน

เป็นความรักที่มีแต่ให้ ให้ด้วยความพอใจ สุขใจ
ชีวิตที่มีความรักเช่นนี้ ย่อมอบอุ่นใจ สบายใจ
ถึงแม้ว่าตาย การตายด้วยความสบายใจ สุคติ

ความรักของพ่อแม่

การเดินทางร่วมกันของเราในวัฏสงสาร
มีทั้งรักกัน เกลียดกัน ทำดีบ้าง ทำชั่วบ้าง
เหล่านี้คือกรรมที่ทำสะสมไว้ซ้ำ ๆ ซาก ๆ
กรรมดีหรือนิสัยที่ดี เป็นการสร้างบารมี
กรรมชั่ว นิสัยที่ไม่ดี สะสมเป็นอาสวะ กิเลส

การที่เราเกิดมาในท้องแม่ ถือเป็นกรรมเก่า
ผลของกรรมเก่าที่สร้างสมไว้เปรียบเหมือนเมล็ดพืช
การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
และการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นปัจจัย
หรือเปรียบเสมือน ปุ๋ย ดิน น้ำ แสงแดด
ที่ช่วยบำรุงเลี้ยงเมล็ดพืชให้งอกงาม

อย่างไรก็ตาม เด็กทารกทุกคนคือผู้บริสุทธิ์
การเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วยความรักความเมตตา
จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้ลูกเติบโตขึ้น
อย่างมีความสุข ตรงกันข้าม เด็กที่เกิดมาอย่างขาดความรัก
ความอบอุ่นในครอบครัว ยากที่จะมีจิตใจที่ดีได้
มักมีปัญหาทางใจ เป็นคนขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา
ขี้กลัว ขี้เกียจ ขี้ตกใจ ฯลฯ เรียกว่าจิตใจไม่สมบูรณ์

ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หล่อเลี้ยงชีวิต
มนุษย์ทุกคนต้องการความรักจากพ่อแม่
ญาติพี่น้อง และบุคคลที่อยู่รอบข้าง
เราจะเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย
และสุขใจ เมื่อได้รับความรัก
ความรักจึงทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สมบูรณ์

ความรู้สึกนึกคิดของแม่ก็ถ่ายทอดถึงจิตใจของลูก
ผ่านสะดืออารมณ์ได้เหมือนกัน ดังนั้น การทำหน้าที่แม่ที่ดี
ไม่เพียงแต่รักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น
หากต้องรักษาอารมณ์และจิตใจที่ดีด้วย
โดยการรักษาศีล ภาวนา คิดดี ทำดี พูดดี
ญาติพี่น้อง บุคคลรอบข้างก็ควรให้ความรัก

ความเมตตา ให้กำลังใจ แก่ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่

ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่า จิตใจของเด็กมีความละเอียดอ่อน
ซึมซับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
การเลี้ยงดูเด็กในช่วงอายุ ๓-๕ ขวบ จะเป็นช่วง
หัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่จะมีผลต่อการกำหนด
จริตนิสัย พฤติกรรมของเด็กในเวลาต่อมา
เด็กที่ได้รับความรัก จะมีความรู้สึกอบอุ่น
มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเติบโตขึ้นมามีความสุข
เด็กที่ขาดความรัก ถูกทิ้ง จะรู้สึกมีปมด้อย
ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา ขี้กลัว เป็นต้น
ความรักที่พอเหมาะพอดี จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกควรพอเหมาะพอดี
บางครั้งความรักความห่วงใยที่มากเกินไป
ทำให้ลูกอึดอัด คับข้องใจก็มีมาก
อย่าลืมว่า ความรู้สึกของลูกเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อครั้งที่อาจารย์ไปแสวงบุญที่อินเดีย
มีอยู่วันหนึ่ง พักที่โรงแรมนิวเดลลี
มีหนุ่มชาวไต้หวันคนหนึ่ง เมื่อเห็นพระ

ก็รีบเข้ามาหา อยากที่จะระบายความอึดอัดใจ
เขาแนะนำตัวกับอาจารย์ว่า
เขาเป็นลูกชายคนเดียวของพ่อแม่
ซึ่งเป็นครอบครัวคนจีน
ทำธุรกิจการค้าอยู่ในประเทศไต้หวัน
มีฐานะดีมาก แต่เขาอยากจะฆ่าตัวตาย เพราะพ่อแม่
รักเขามากเสียจนเขาอึดอัด ขาดอิสระ ไม่มีความสุข
เขาเล่าว่า พ่อแม่จู้จี้จุกจิก ดูแลเขาใกล้ชิดราวกับเขา
เป็นลูกสาวที่ยังเล็ก ทั้ง ๆ ที่เขาอายุ ๒๗ แล้ว
เขาไม่เคยมีอิสระเหมือนเพื่อน ๆ เลย
ถ้าความรักของพ่อแม่ทำให้เขาเป็นแบบนี้
เขาขอตายดีกว่า

ความรักที่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น จนกลายเป็น
การเข้าไปครอบครองเป็นเจ้าชีวิตของลูก
กำหนดเส้นทางชีวิตให้ลูก จึงเป็นโทษมาก
การเลี้ยงดูลูก ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา
พยายามเข้าใจความรู้สึกของเขา
เรียนรู้ และเข้าใจธรรมชาติของเด็ก ๆ
พยายามให้ลูกซึ่งเป็นฝ่ายที่รับความรักจากเรา
เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงทางอารมณ์

รู้จักผิดชอบชั่วดี และพัฒนาชีวิตของเขา
ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ได้ เรียกว่ามีจิตใจสมบูรณ์

ที่ประเทศญี่ปุ่น เคยมีรัฐมนตรีท่านหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า
ตนเองเมื่อสมัยเป็นเด็ก มีนิสัยเกเร ก้าวร้าว
แต่ด้วยความหนักแน่นมั่นคงของแม่ และครู
ที่เลี้ยงดูและอบรมเขาด้วยความรักความเข้าใจ
ทำให้เขาพัฒนาขึ้น จนสามารถเปลี่ยนนิสัยได้
เขาจึงเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ
ประสบความสำเร็จในการงาน
จนมีโอกาส ได้ทำงานรับใช้ประเทศชาติ
ในฐานะของรัฐมนตรี

ชีวิตคู่

สมรส หมายถึงรสนิยมเสมอกัน
มีจริตนิสัย ชอบและไม่ชอบอะไรคล้าย ๆ กัน
จึงเข้ากันได้เป็นอย่างดี

เมื่อเราใช้ชีวิตคู่ร่วมกับผู้อื่นในฐานะต่าง ๆ ต้องมี
คุณธรรม และมีรสนิยมเสมอกัน จึงจะมีความสุข
ถ้าต่างกันมาก เข้ากันไม่ได้ ก็มักเกิดปัญหาตามมา

โดยเฉพาะชีวิตคู่ เป็นสามีภรรยาต้องใกล้ชิดกันมาก
จนเรียกได้ว่าทั้งเราและเขา
มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ร่วมกันตลอดชีวิต
จึงเป็นเรื่องที่ต้องคิดให้รอบคอบ
หากตัดสินใจจะใช้ชีวิตคู่กับใคร

อารมณ์รักเป็นสิ่งไม่แน่นอน
เมื่อเราสามารถเริ่มต้นชีวิตคู่กับคนที่รักเรามาก ๆ
เรารู้สึกสมหวังในความรัก โลกทั้งโลกสดใสสวยงามสำหรับเรา
แต่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเรานี้ไม่แน่นอน
ชีวิตสมรส อาจจะเป็นชีวิตที่อบอุ่น
สร้างครอบครัวที่มีความสุขร่วมกัน
หรือโดยส่วนใหญ่ก็มีทุกข์บ้าง สุขบ้าง อย่างปุถุชนทั่ว ๆ ไป

แต่สำหรับบางคู่อาจจะเป็นชีวิตที่ตกนรกทั้งเป็นก็มี เปรียบชีวิตคู่เหมือน
ชีวิตแบบยักษ์อยู่ด้วยกัน
ชีวิตแบบเปรตที่อยู่ด้วยกัน

ชีวิตแบบเดรัจฉานอยู่ด้วยกัน

อย่าหลงเชื่อในความรู้สึกรัก ซึ่งไม่แน่นอน
อารมณ์รักก็มีลักษณะเช่นเดียวกับ จิตที่เกิดอุปทาน
เหมือนการติดบุหรี่ เล่นการพนัน ติดยาเสพติด
ที่เกิดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นของจิต
การหลงรักในสิ่งที่คนทั่วไปไม่รักก็มีมาก
จึงทำให้ชีวิตมนุษย์เรานั้นสับสนวุ่นวายอยู่ในทุกวันนี้

เมื่อเรารู้ว่าอารมณ์รักเป็นสิ่งไม่แน่นอน
เราจึงไม่ควรใช้อารมณ์รักเพียงอย่างเดียว
มาเป็นข้อตัดสินใจในการเลือกคู่ชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงให้หลักในการพิจารณาไว้ว่า
ชีวิตคู่ที่จะมีความสุขร่วมกันได้ดี
ควรมีคุณธรรมเสมอกัน ๔ ประการ คือ
- ศรัทธา ความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม
- ศีล ความประพฤติดีทางกาย และวาจา
- จาคะ ความเสียสละ รู้จักแบ่งปัน
- ปัญญา ความรู้ว่าสิ่งใดดีหรือชั่ว

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตจริงเป็นเรื่องยากที่จะได้คู่ครอง
ที่มีความคิดจิตใจเหมือนกันกับเรา หลวงพ่อชาเคย
เปรียบเทียบชีวิตคู่ไว้ว่า เหมือนเอาไม้สองท่อนมามัดไว้ด้วยกัน
ถ้าไม้ท่อนเดียวกันเอามือจับปลายสองข้างจะดึงจะโค้งงออย่างไร
มันก็ทนกว่าไม้สองท่อนที่จับเอามามัดกันไว้
เมื่อเราจับงอหรือดึงไปคนละทาง
มันง่ายอยู่แล้วที่จะหลุดออกจากกัน

ดังนั้น เมื่อคนสองคนมาอยู่ด้วยกันแล้ว ก็ต้องรักกัน
สามัคคีกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา
เพื่อเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง ต่างคนต่างแก้ไข
ปรับตัวเองเพื่อเข้ากับอีกฝ่ายหนึ่ง ต้องรู้จักอดทน
เมื่อเกิดไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ต้องละทิฏฐิมานะ
ความเห็นแก่ตัว พยายามปล่อยวาง และให้อภัยต่อกัน
เรียกได้ว่าทั้งสองฝ่ายต้องปฏิบัติธรรมแบบอุกฤษฏ์
ต้องช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
เพื่อที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้
และใช้ชีวิตร่วมกันอย่างเป็นสุข สบายใจ

เนื้อคู่: คู่แท้หรือคู่เทียม

เนื้อคู่ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายไว้ว่า
"ชายและหญิง ที่ถือกันว่าได้เคยครองคู่กันมาแต่ปางก่อน
ชายและหญิงที่เหมาะสมเป็นคู่ครองกัน"

โดยส่วนใหญ่ชีวิตคู่มักเริ่มด้วยดี มีทั้งความรัก ความสุข
ช่วยกันประคับประคองชีวิตคู่ด้วยความพอใจทั้งสองฝ่าย
หลายคนมีชีวิตคู่ที่ราบรื่นไปตลอดรอดฝั่ง
แต่มีไม่น้อยที่ล้มเหลว บางคู่ต้องหย่ากัน บางคู่ถึงแม้อยู่ด้วยกัน
แต่ความรัก ความสุขที่เคยให้แก่กันไม่เหลือแม้แต่น้อย
ก็ต้องทนอยู่ด้วยกันอย่างเป็นทุกข์

การใช้ชีวิตร่วมกันของสามีภรรยาหลาย ๆ คู่
หากพิจารณาถึงการปฏิบัติต่อกันทั้งแง่ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม
จะพบว่า ทางกายกรรม หมายถึง การกินด้วยกัน นอนด้วยกัน มีลูกด้วยกัน
ทำงานร่วมกัน ไปไหนมาไหนด้วยกัน
ถ้ามองจากภายนอกดูเหมือนเป็นคู่ที่มีความสุข
รักใคร่ปรองดองกันดีจนหลาย ๆ คนอาจจะรู้สึกอิจฉา
แต่สำหรับเจ้าตัวจริง ๆ แล้ว การปฏิบัติต่อกันในทางวจีกรรม มโนกรรม
มีแต่ทะเลาะเบาะแว้งกัน โกรธกัน น้อยใจ เจ็บใจ

มีแต่ความทุกข์ ไม่มีคำว่าสุข
แต่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรได้ ก็ยังต้องทนอยู่ด้วยกัน
เพราะความจำเป็นทางสังคม หรือเพราะเห็นแก่ลูก

ชีวิตคู่ที่เป็นเนื้อคู่ประเภทนี้ก็มีมาก คือชาตินี้
แม้จะมีความผูกพันกันทางกายกรรม แต่ทางวจีกรรม มโนกรรม
กลับเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ไม่ดีแก่กัน
จึงดูเหมือนว่า ทางกายกรรมนั้นรักกัน โดยที่ความเป็นจริงแล้ว
ต่างฝ่ายไม่มีความรู้สึกรักกันเลย แต่ในสถานภาพทางสังคม
ที่เป็นสามีภรรยากัน ต้องอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน ใช้ชีวิตร่วมกัน
จะเดินทางไปไหนก็ยังต้องร่วมรถคันเดียวกันเป็นครอบครัว

สามีภรรยาที่มีปัญหาเช่นนี้ บางครั้งต่างคนต่างตั้งจิต
อธิษฐานว่าชาติหน้าอย่าได้พบกันอีก ขอเจอชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย
แต่ด้วยอุปทานยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าจะรักกันหรือเกลียดชังกันก็ตาม
ไม่ว่าจะด้วยความพอใจหรือไม่พอใจต่อกันอย่างไร ในทางมโนกรรม
คือความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน จะเป็นการดึงดูดเข้าหากันอยู่ตลอด
ไม่ปล่อยวางจากกัน ดังนั้นจึงเป็นไปได้อย่างมากที่
บุคคลทั้งสองเมื่อต่างคนต่างตายจากกันในชาตินี้
ถ้าชาติหน้าเกิดมา โตเป็นหนุ่มสาวได้พบกันเมื่อไร
ก็เกิดอารมณ์รักที่รุนแรง มีความดีใจ พอใจที่ได้เจอกัน

เพราะทางกายกรรมในอดีตชาตินั้น เคยใกล้ชิด ใช้ชีวิตร่วมกันมา
เกิดมาในชาติใหม่จึงเป็นเนื้อคู่กันอีก ที่เคยทุกข์ โกรธเกลียดกันก็ลืมไป

แต่คงต้องเรียกว่าเป็นเนื้อคู่เทียม
เพราะเป็นเนื้อคู่ที่เป็นผลของกรรมเก่า
คือกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่สร้างร่วมกันมา ทำดีต่อกันบ้าง
ทะเลาะกัน โกรธเกลียดกันบ้าง เป็นความรักที่หาความสุขแท้จริงไม่ได้
เพราะไม่ใช่เนื้อคู่แท้ที่ครองคู่กันด้วยความรัก ความเมตตา

ดังนั้น เมื่อต้องใช้ชีวิตคู่ด้วยกันในชาตินี้แล้ว
สามีภรรยาจึงควรสร้างกรรมที่ดีต่อกัน ทั้งกายกรรม
วจีกรรม และมโนกรรม แม้ว่าจะมีปัญหาเกิดขึ้น
ก็ควรรู้จักอดทน ปล่อยวาง ให้อภัยต่อกัน
ถ้าทำได้ก็จะเป็นอานิสงส์ให้มีความสุข
ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์

โรงครัวที่ไม่มีน้ำตาล เกลือ ไม่ใช่โรงครัว
การปรุงอาหารให้อร่อย ต้องใช้น้ำตาล เกลือ

ขาดน้ำตาล ขาดเกลือ รสอาหารก็ไม่อร่อย
น้ำตาล เกลือ จึงเป็นของสำคัญในการปรุงอาหาร
ในเวลาเดียวกัน โทษของน้ำตาล เกลือ ก็มีมาก
โรคเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเรามีหลายโรค มีสาเหตุมาจาก
การรับประทาน น้ำตาล เกลือ มากไป
บางคนก็บอกว่า น้ำตาลมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์เลย
แต่ร่างกายก็ต้องการน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม

ชีวิตที่ปราศจากความรัก ไม่ใช่ชีวิต
สำคัญที่สุดในชีวิต คือ ความรัก
ความรักคือชีวิต ชีวิตคือความรัก
ความสุขของชีวิต เกิดจากความรัก
ความทุกข์ของชีวิต เกิดจากความรักเช่นกัน

ทุกข์เพราะความรัก ก็มีมาก
จนบางครั้งดูเหมือน ความรักคือความทุกข์
ทุกข์มาก ๆ ทำใจไม่ได้ จนถึงขั้นฆ่ากันตาย
ทำลายชีวิตตัวเอง ก็มีมาทุกยุคทุกสมัย

เรื่องของนางภัททา

ในสมัยพุทธกาล ก็มีเรื่องของนางภัททา ธิดาเศรษฐี มีอายุย่างเข้าวัย ๑๖ ปี
มีรูปร่างสวยงาม บิดามารดาจึงระวังรักษาให้อยู่บนปราสาทชั้นที่ ๗
ให้หญิงรับใช้คอยดูแล

แต่ธรรมดาของหญิงสาวในวัยนี้ ย่อมมีความฝักใฝ่ในชายหนุ่ม
ดังนั้นเมื่อเจ้าหน้าที่นำโจรหนุ่มผ่านมาทางหน้าบ้านของนาง
พอนางเปิดหน้าต่างลงไปเห็นโจรเท่านั้น ก็เกิดจิตรักใคร่ในตัวโจรทันที
คิดว่า "ชาตินี้ถ้าไม่ได้โจรหนุ่มมาเป็นคู่ครองก็จะไม่ขอมีชีวิตอยู่"
และรู้ว่าพวกเจ้าหน้าที่กำลังนำโจรไปประหาร
ความรู้สึกของนางเหมือนกับกำลังสูญเสียสามีสุดที่รัก
ฝ่ายสาวใช้เห็นเช่นนั้น จึงแจ้งให้เศรษฐีผู้เป็นบิดามารดาทราบ
บิดามารดาของนางพอมาถึงก็ได้ไต่ถามทราบจากปากของธิดาว่า
"ถ้าไม่ได้โจรหนุ่มคนนั้นมาเป็นคู่ ก็จะไม่ขอมีชีวิตอยู่อีกต่อไป"
บิดามารดาช่วยกันพูดอ้อนวอนอยู่เป็นเวลานาน ก็ไม่เป็นผล
ด้วยความรักและห่วงใยบุตรสาว จึงยอมติดสินบนเจ้าหน้าที่
ขอไถ่ชีวิตโจรหนุ่มนั้นให้นำมาส่งที่บ้าน ฝ่ายเจ้าหน้าที่ราชบุรุษทั้งหลาย
รับสินบนไปแล้ว ก็ได้นำโจรหนุ่มคนนั้นมามอบให้แก่เศรษฐี
แล้วนำนักโทษอีกคนหนึ่งไปประหารชีวิตแทน
แล้วกราบทูลพระราชาว่าฆ่าโจรสัตตุกะเรียบร้อยแล้ว

เศรษฐีรับตัวโจรหนุ่มไว้แล้ว ให้อาบน้ำชำระร่างกาย
และมอบเสื้อผ้าชั้นดีให้สวมใส่
ก่อนนำไปยังปราสาทของลูกสาว ทำพิธีส่งตัวให้เป็นคู่สามีภรรยา

โจรสัตตุกะมีความสุขอยู่ในบ้านของเศรษฐีพรั่งพร้อมทุกอย่าง
ได้ทั้งภรรยาที่แสนสวย ทรัพย์สินเงินทองก็มีให้ใช้อย่างสุขสบาย
แต่เขาก็อยู่ได้ไม่นาน เพราะนิสัยสันดานโจร อดที่จะทำชั่วไม่ได้
เขาคิดจะฆ่าภรรยาเพื่อจะนำเอาเครื่องประดับอันมีค่านั้นไปขาย
แล้วนำเงินมาหาความสุขสำราญ เขาจึงวางแผนพาภรรยาไปที่ยอดเขา
หลอกว่าเพื่อไปทำพิธีพลีกรรมเทวดาที่ตนได้บวงสรวงไว้
แต่เมื่อไปถึงหน้าผา โจรสัตตุกะก็พูดกับนางด้วยเสียงแข็งกร้าวเด็ดขาดว่า
"ภัททา เจ้าจงเปลื้องผ้าห่มออก แล้วถอดเครื่องประดับทั้งหมด
มัดห่อรวมกันไว้เดี๋ยวนี้"
นางภัททา ได้ฟังคำและเห็นกิริยาของสามีเปลี่ยนไปเช่นนั้น
ก็ตกใจทำอะไรไม่ถูก ละล่ำละลักถามสามีว่า
"นายจ๋า ดิฉันทำอะไรผิดหรือ?"
"นางหญิงโง่ ความจริงเราจะควักตับกับหัวใจของเจ้า
ถวายแก่เทวดาที่นี่แล้วยึดเอาเครื่องอาภรณ์ของเจ้า
ทั้งหมดไปใช้จ่ายหาความสุข"
"นายจ๋า ก็ทั้งตัวกับเครื่องประดับทั้งหมดนี้ ก็เป็นของท่านอยู่แล้ว
ทำไมท่านจะต้องฆ่าฉันเพื่อยึดเครื่องประดับอีกเล่า"

แม้นางจะอ้อนวอนชี้แจงอย่างไร โจรโง่ใจร้ายก็ไม่ยอมฟัง
ตั้งหน้าแต่จะฆ่านาง เอาเครื่องประดับอย่างเดียว
นางตกอยู่ในสถานการณ์จนตรอก มองเห็นความตายอยู่แค่เอื้อม
จึงรวบรวมสติไว้แล้วคิดว่า
"ขึ้นชื่อว่าปัญญาที่ติดกับตัวมาตั้งแต่เกิดนั้น มิได้มีไว้เพื่อต้มแกงกิน
แต่มีไว้เพื่อพิจารณาหาหนทางดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาชีวิต
เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อเอาชีวิตให้รอด"
เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว จึงกล่าวกับสามีโจรชั่วว่า
"เอาละนายจ๋า วันที่ท่านถูกราชบุรุษเจ้าหน้าที่บ้านเมืองจับกุม
พาตระเวนประจานไปทั่วเมืองก่อนนำมาประหารที่ภูเขาทิ้งโจรนี้
ดิฉันได้อ้อนวอนบิดามารดาให้สละทรัพย์เป็นอันมากไถ่ชีวิตท่าน
แล้วนำมาแต่งงานกับดิฉัน และดิฉันก็มีความรักต่อท่านอย่างสุดหัวใจ
วันนี้ท่านมีความประสงค์ที่จะฆ่าดิฉันให้ได้ เพื่อต้องการเครื่องประดับ
ก็ไม่เป็นไร ก่อนดิฉันจะตาย
ขอให้ดิฉันได้แสดงความรักต่อท่านเป็นครั้งสุดท้ายสักหน่อยเถิด
ขอให้ท่านจงยืนตรงนั้น แล้วดิฉันจะสวมกอดท่านทั้ง ๔ ทิศ
หลังจากนั้นท่านก็จงประหารดิฉันเถิด"

โจรชั่วสัตตุกะเห็นกิริยาอาการและฟังคำพูดของนาง
ดูเป็นปรกติสมจริง จึงยอมให้นางกระทำตามที่ขอ
แล้วไปยืนตรงที่นางบอกบนยอดเขา ขณะนั้น

นางภัททาผู้เป็นภรรยาได้กระทำการประทักษิณ
เดินเวียนขวารอบสามี ๓ รอบ แล้วไหว้ทั้ง ๔ ทิศ พร้อมกับกล่าวว่า
"นายจ๋า นี่เป็นการเห็นท่านเป็นครั้งสุดท้าย
นับต่อแต่นี้ การที่ดิฉันจะได้เห็นท่าน
และท่านจะได้เห็นดิฉัน ก็คงไม่มีอีกแล้ว"
เมื่อกล่าวจบนางก็สวมกอดข้างหน้า แล้วก็เปลี่ยนมากอดข้างหลัง
ขณะที่โจรชั่วเผลอตัวอยู่นั้น นางได้ผลักโจรตกลงไปในเหว
ร่างของโจรชั่วแหลกเหลวเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย
จบชีวิตอันชั่วร้ายในของเขาในเหวนั้น

นางภัททาหลังจากผลักโจรชั่วผู้สามีตกลงเหวแล้ว
คิดว่าถ้าเรากลับบ้านไป บิดามารดาก็จะต้องซักถาม
หากทราบความจริงแล้ว คงจะตำหนิติเตียนนางที่ดื้อรั้น
ไม่เชื่อฟังบิดามารดาตั้งแต่ต้น เมื่อคิดดังนี้
นางจึงตัดสินใจออกบวชในสำนักของพวกนิครนถ์
และต่อมาได้เที่ยวแสวงหาบัณฑิตจนได้พบกับพระสารีบุตร
เกิดเลื่อมใสศรัทธาขอศึกษาวิชาพุทธมนต์ในพระพุทธศาสนา
พร้อมทั้งขอบรรพชาและถือพระเถระเป็นสรณะ
แต่พระเถระบอกว่าขอให้นางถือพระพุทธองค์เป็นสรณะเถิด
แล้วพานางไปยังพระวิหารเชตวัน นำเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
พระพุทธองค์ทรงส่งนางให้ไปบวชในสำนักภิกษุณีสงฆ์

เมื่อนางบวชแล้ว ได้ชื่อว่า "กุณฑลเกสาเถรี"
เป็นภิกษุณีที่บรรลุอรหัตผลในเวลาจบคาถาเพียง ๔ บท
จึงเป็นเหตุให้ได้รับการยกย่องไว้ในตำแหน่ง เอตทัคคะ
เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในฝ่ายผู้ตรัสรู้เร็วพลัน

เรื่องนี้เตือนสติเราได้ว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน
ได้แต่งงานสมหวังในรักแล้ว คิดว่าชีวิตจะมีความสุข
แต่ความสุขในอารมณ์รัก อารมณ์ใคร่ มันวางใจไม่ได้
ไม่เที่ยงแท้แน่นอนจริง ๆ

รักตัวเอง คือ
รักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

มนุษย์ แปลว่า ใจสูง หมายถึงมีจิตใจสูงกว่า
สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก
แม้มนุษย์จะมีความเป็นปุถุชน ที่มากด้วยกิเลสตัณหา
แต่มนุษย์ก็รู้จักผิดชอบชั่วดี
รู้จักว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์
และที่สำคัญ มีสัญชาตญาณที่จะพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

ปรารถนาจะละความชั่ว ทำความดี ทำใจให้บริสุทธิ์
คล้ายกับว่า มีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายชั่วต่อสู้กัน
บางครั้งฝ่ายชั่วครอบงำจิตใจ แต่บางครั้งฝ่ายดีก็ชนะ

ศีล ๕ เป็นมนุษย์ธรรม
การรักษาคุณธรรม รักษาศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
คือ การรักษาศีล ๕
การพัฒนาจิตใจ
ยกระดับจิตใจของเราให้สูงยิ่งๆ ขึ้น
ต้องประพฤติ กัลยาณธรรม ๕

ศีล ๕ และกัลยาณธรรม ๕
หรือที่เรียกว่าเบญจศีล เบญจธรรม
เป็นหลักธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์เราทุกคน
พึงปฏิบัติ เพื่อตั้งมั่นอยู่ในความดี ละเว้นความชั่ว
และทำจิตใจให้บริสุทธิ์

ศีล ๕ คือ หลักธรรมที่ควรงดเว้น ๕ ประการ คือ
๑. เจตนางดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกล่วง
๒. เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้มาเป็นของตน
๓. เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๔. เจตนางดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๕. เจตนางดเว้นจากการบริโภคสิ่งมึนเมา สิ่งเสพติด

กัลยาณธรรม ๕

เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ มี ๕ ประการดังนี้

๑. เมตตาและกรุณา คือ
ปรารถนาให้เขามีความสุขความเจริญ
และความสงสาร คิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์

๒. สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต

๓. กามสังวร คือความสังวรในกาม ความสำรวมระวัง
รู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์
ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

๔. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง

๕. สติสัมปชัญญะ คือระลึกได้ และรู้ตัวอยู่เสมอ
ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด

รู้สึกตัวเสมอว่าสิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ
ระวังมิให้เป็นคนมัวเมา ประมาท

หลายคนอาจรู้สึกว่า การักษาศีล ๕ เป็นเรื่องพื้น ๆ
ไม่มีอะไรพิเศษ จึงไม่ค่อยให้ความสำคัญ
ความจริงแล้วการรักษาศีล ๕ ให้สมบูรณ์
ด้วยการปฏิบัติอย่างเข้าถึงจิตใจจริง ๆ
ถือเป็นเป้าหมายของการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ได้
หลวงปู่ตื้อ อจลธัมโมลูกศิษย์ของท่านอาจารย์มั่น
ได้เคยแสดงธรรมไว้ว่า

จิตไม่ฆ่าสัตว์ จิตก็เป็นศีล จิตก็เป็นฌาน
จิตก็เป็นนิพพาน อยู่ที่หัวใจของเราทุกคน
จิตไม่ลักทรัพย์ จิตก็เป็นศีล จิตก็เป็นฌาน
จิตก็เป็นนิพพาน อยู่ที่หัวใจของเราทุกคน
จิตไม่คิดมีผัวเมีย จิตออกบวช จิตก็เป็นศีล
จิตก็เป็นฌาน จิตก็เป็นนิพพาน อยู่ที่หัวใจของเราทุกคน
จิตไม่ขี้ปด จิตก็เป็นศีล จิตก็เป็นฌาน
จิตก็เป็นนิพพาน อยู่ที่หัวใจของเราทุกคน

ที่สุดของจิตบริสุทธิ์ คือต้องเข้าถึงศีล ๕ สมบูรณ์

สันติภาพโลกเริ่มที่ความรัก

การพูดถึงสันติภาพโลก ในยุคสมัยปัจจุบัน
ที่โลกกำลังร้อนด้วยไฟสงครามและการก่อการร้าย
ฟังดูเหมือนเป็นการพูดถึงสิ่งที่ไกลเกินเอื้อม

สันติภาพโลก จะไม่เป็นเพียงโลกแห่งอุดมคติ
หากมนุษย์เราทุกคนปลูกฝังคุณธรรม
ความรักความเมตตาให้อยู่ในจิตสำนึกตลอดเวลา
สร้างค่านิยมที่ดีในสังคม ไม่หลงมัวเมาในวัตถุนิยม
จนลืมพัฒนาจิตใจ

เมื่ออาจารย์นึกถึงสังคมในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นบ้านเกิด
ที่เคยใช้ชีวิตมากกว่า ๒๐ ปี สมัยเป็นฆราวาส
สังคมที่นั่นสงบสุข แทบจะไม่มีข่าวการฆ่ากันตีกัน
หรือแม้แต่เรื่องขโมยก็ไม่ค่อยจะได้ยิน
เป็นสังคมที่รังเกียจคนทำชั่ว ยกย่องคนดีมีศีลธรรม
รักชีวิตตนเอง ชีวิตครอบครัว รักสันติสุข

สันติภาพโลกไม่ใช่โลกแห่งอุดมคติที่ไกลเกินเอื้อม
สันติภาพโลกเริ่มต้นที่ตัวเราทุกคน

ด้วยการให้ความรักและเมตตาแก่ตนเองก่อน
รักและปรารถนาดีต่อตนเองอย่างถูกต้อง
มีหิริโอตตัปปะ เป็นอาวุธต่อสู้ทำลาย โลภ โกรธ หลง
มีหิริโอตตัปปะ ทำลายความรู้สึกยินดี ยินร้าย

รักษาตนให้พ้นจากสิ่งที่ชัง ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ได้
หากมนุษย์มีศีลธรรมประจำใจกันทุกคนแล้ว
จะทำให้ทุกชีวิตมีหลักประกันของความปลอดภัย
ไม่ต้องมีความกังวลหวาดระแวงเกรงกลัวสิ่งใด ๆ อีก
ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขร่มเย็น
สันติภาพโลกเริ่มจากพวกเราทุกคนที่นี่และเดี๋ยวนี้

ทานจักร ๑๐ ประการ

หากเมล็ดพันธ์แห่งความรัก ความเมตตา
ได้เจริญงอกงามขึ้นในจิตใจของเราแล้ว
เราจะตระหนักว่าเรารักชีวิต เราต้องการความสุข
ชีวิตอื่น สัตว์อื่น ต่างก็รักชีวิต
และปรารถนาความสุขเช่นกัน
สาระแห่งชีวิต คือ ความรัก ความเมตตา

อานุภาพแห่งความเมตตาจะนำมาซึ่ง
ความสุขและความเบิกบานแก่ทุกชีวิต

สำหรับเราทุกคน ในฐานะชีวิตหนึ่งในโลกกว้างใหญ่
เราอาจไม่ยิ่งใหญ่พอที่จะแก้วิกฤตของโลกได้
แต่ด้วยความรัก ความเมตตาที่มีในหัวใจของเรานี้
เราสามารถทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในโลกได้มากมาย

ช่วงหนึ่งอาจารย์ได้เคยพิจารณาว่าข้อธรรมะของพระพุทธองค์ข้อไหน
จะสามารถแก้ปัญหาของโลกได้
และไม่ขัดแย้งต่อเชื้อชาติหรือลัทธิศาสนาใด ๆ
และมองเห็นว่า หลักของศีล ๕ เมตตาธรรมและการให้ทาน
น่าจะมีความเหมาะสมที่สุด

ศีล ๕ เป็นพื้นฐานของสังคมที่ปลอดภัย สงบร่มเย็น
เมตตาธรรมและการให้ทาน จะทำให้ทุกคนในสังคม
อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความเอื้ออาทรต่อกัน
ความคิดดังกล่าวเป็นที่มาของ ทานจักร ซึ่งหมายถึง
วงล้อซึ่งมีใจที่มีความเมตตากรุณาเป็นศูนย์กลาง
และแสดงออกถึงความเมตตาในจิตใจด้วยการลงมือ
กระทำความดีอย่างตั้งใจแน่วแน่

ความดีนั้นคือ การบำเพ็ญทาน ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ให้ทานด้วย ทรัพย์สินเงินทอง
๒. ให้ทานด้วย สายตาที่เมตตาปราณี
๓. ให้ทานด้วย ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
๔. ให้ทานด้วย วาจาที่ไพเราะน่าฟัง
๕. ให้ทานด้วย ให้แรงงานช่วยเหลือผู้อื่น
๖. ให้ทานด้วย การอนุโมทนายินดีเมื่อผู้อื่นทำดี
๗. ให้ทานด้วย การให้อาสนะ (ที่นั่ง)
๘. ให้ทานด้วย การให้ที่พักอันสะดวกสบาย
๙. ให้ทานด้วย การให้อภัย
๑๐. ให้ทานด้วย การให้ธรรมะ

ให้ศีล ๕ เป็นพื้นทาง
เมื่อวงล้อแห่งทานนี้หมุนเข้าไปที่แห่งใด
จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคม
จะเกิดพลังแห่งการสร้างสรรค์
พลังที่จะร่วมกันผลักดันสังคมที่ดีงามให้เกิดขึ้น

ด้วยการหมุนวงล้อแห่งทานนี้
ย่อมนำความสุขไปสู่เพื่อนมนุษย์ในสังคมวงกว้าง
ยังความสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลก

ขอให้พวกเราทุกคนจงเชื่อมั่นว่า
สันติภาพโลกเริ่มต้นจากพวกเราทุกคนที่นี่และเดี๋ยวนี้
ปลูกฝังจิตสำนึกแห่งรักและเมตตาไว้ในหัวใจ
หมุนทานจักรแห่งสันติภาพ ให้เคลื่อนไป ๆ
บนพื้นฐานที่มั่นคงแล้วด้วยศีล
เพื่อประโยชน์สุขที่กว้างขวางแก่เพื่อนมนุษย์
ด้วยรักและเมตตาที่ไม่จำกัดขอบเขต
ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ


ZEMBE

ชยสาโรภิกขุ

จากหนังสือ "ความรักที่แท้จริง"

ความรักที่แท้จริง

๑

"เมตตาเป็นความรักที่ประกอบด้วยธรรมะ เป็นความรักที่สม่ำเสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลาย บางทีพวกเราอาจเคยสังเกตตัวเองว่า การที่เราจะเมตตาสงสารคนอื่น ๆ ที่ประเทศอื่น หรือคนที่เราไม่เคยได้พบเป็นสิ่งที่ง่าย แต่คนที่เราเมตตายากที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชิด เพราะคนเหล่านี้แหละที่ทำให้เราหนักใจ ที่มีการกระทำและการพูดที่กระทบกระเทือนเราบ่อย ๆ ฉะนั้นการแผ่เมตตาของคนทั่วไป มักจะเป็นไปในทำนองที่ว่า "ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข ความสุขเถิด เว้นแต่คนนั้น" ต้องมีเว้นแต่เว้นแต่คนที่หนาด้วยกิเลส คนที่เราไม่ชอบ แต่นี่ไม่ใช่เมตตา เมตตาที่แท้จริงย่อมไม่มีความเลือกที่รักมักที่ชัง"

๒

"เรื่องความรักนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของฆราวาสทุกคน บางคนถึงกับเอาเป็นสรณะที่พึ่งของชีวิต ซึ่งมักจะทำให้ชีวิตประสบความทุกข์ระทมบ่อยๆ รักได้ไม่เป็นไร ไม่ผิดศีล ไม่ผิดอะไร แต่พุทธศาสนาสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องประกอบด้วยธรรมะ ต้องยอมรับความจริง เราต้องพยายามพิจารณาทุกเช้าทุกเย็นว่า เราต้องมีความพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคนไม่วันใดวันหนึ่ง เราไม่ตายจากเขาๆ ก็ต้องตายจากเรา อันนี้ไม่ใช่เพื่อทำให้เรารู้สึกกลุ้มใจหรือเศร้าใจ แต่เป็นการเปิดจิตใจให้กว้างออกไปรับความจริง ซึ่งปกติเราชอบพยายามประคับประคองอารมณ์ที่สบายของเราไว้ โดยการกลบเกลื่อนความจริงบางแง่บางมุมบางประการคือสิ่งที่จะลดรสชาติของอารมณ์นั้น เพราะว่าธรรมชาติของคนเรานี้ชอบเพลิดเพลินในอารมณ์ เพลิดเพลินในความรัก แต่ถ้าเราเพลิดเพลินในสิ่งใดแล้วความเพลิดเพลินนั้นแหละเป็นความยึดมั่นถือมั่น เกิดภพ เกิดชาติ เกิดความไม่มั่นคง เกิดความหวั่นไหว เพราะว่าอารมณ์ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ยึดมั่นในอารมณ์ย่อมฝืนธรรมชาติไม่ให้เปลี่ยนแปลง แต่มนุษย์เราจะสู้ธรรมชาติไม่ได้ มันเป็นการฝืนที่ลมๆ แล้งๆ เป็นการฝืนที่จะทำให้รู้สึกระทมขมขื่น รู้สึกเซ็ง หมดหวัง สิ้นหวัง นักปฏิบัติ

ผู้ปรารภธรรมะจะคำนึงถึงความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่เสมอ สำนึกรู้ในโทษของการไม่ยอมรับความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง รู้ว่ายึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงเมื่อไร ก็ต้องเป็นทุกข์ทันที คิดอย่างนี้ได้ความรักมันไม่หายหรอก ความรักของเราไม่ใช่ว่ามันจะจืดชืดหมดรสชาติ แต่จะเป็นความรักที่สุกงอม เป็นความรักของผู้ใหญ่ เป็นความรักที่ไม่มีโทษ"

๓

"เรื่องความรักนี้จะต้องสังเกตว่ามันจะเปลี่ยนสภาพตามความรู้และความเข้าใจในธรรมะของผู้รัก หมายความว่าถ้าพวกเราไม่มีสติปัญญาเป็นที่พึ่งภายในใจ ไม่มีตัวผู้รู้คอยคุ้มครองการดำเนินชีวิต คอยดูแลสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด เราย่อมมีความรู้สึกขาดความมั่นคง ซึ่งจะอยู่ลึก ๆ ในใจตลอดเวลา รู้สึกว่าขาดอะไรสักอย่าง มีความรู้สึกอย่างนี้แล้วเรามักจะพยายามลบความรู้สึกนี้โดยความรัก จึงแสวงหาความรักอย่างดิ้นรน กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ความรักของเรานั้นจะประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะเกิดจากความอยาก แต่ผู้มีที่พึ่งภายในแล้ว มีความมั่นคงภายในใจแล้ว จะมีความรู้สึกพอดี ไม่มีอะไรขาดไม่มีอะไรเกิน พอดี ๆ ผู้ที่รู้สึกพอดีนั่นแหละสามารถให้ความรักด้วยความอิสระ มีความรู้สึกไวต่อคนอื่น ต่อความต้องการของเขา

ความกลัวความวิตกกังวลของเขา สามารถสังเกตเห็นสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลรอบข้างอย่างลึกซึ้ง เพราะเดี๋ยวนี้คนเราก็พอแล้ว ไม่มีความห่วงอะไร จิตที่เต็มไปด้วยธรรมะแล้วเป็นจิตที่สร้างสรรค์มาก เพราะว่าไม่มีอะไรบกพร่อง พร้อมที่จะช่วยคนอื่นได้ พร้อมที่จะให้ความรัก ให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน เขาจะรักหรือไม่รัก เรื่องของเขา แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้ แต่ไม่มีความต้องการในความรักเพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวหรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง"

๔

จาก หนังสือ ตายก่อนตายทำไม

"ในเมื่อชีวิตของเราพร้อมที่จะแตกดับไปเมื่อไรก็ได้ เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับสามีไหม เรามีเวลาที่จะไปทะเลาะเบาะแว้งกับภรรยาไหม เรื่องเล็กเรื่องน้อยโกรธกันทั้งวันทั้งคืน บางทีโกรธกันเป็นเดือนก็มี แล้วเรามีเวลาพอไหมที่จะจมอยู่กับอารมณ์เศร้าหมองเรื่องแค่นี้เอง ถ้าเราเข้าถึงธรรมแล้วไม่มีเวลา ไม่มีเวลาที่จะไปโกรธแม้แต่ชั่วโมงเดียว เพราะชีวิตเรามันสั้นเกินไป"


ZEMBE


ZEMBE

ยโสธรไรภิกขุ

จาก "เครือข่ายพุทธิกา: เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม/ www.Budnet.info"

อีกมิติของความรัก

ความรักไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยผู้มีความรักและสิ่งหรือบุคคลที่ถูกรัก เราไม่สามารถรักโดยไม่มีสิ่งที่ถูกรักได้ ปัญหาที่หมุนวนอยู่ในตัวเราคือ ไม่ใช่ว่าเรารักอะไร แต่เรารักสิ่งต่าง ๆ นั้นอย่างไร เราแสดงออกซึ่งความรักนั้นอย่างไร ความรักเป็นสิ่งสวยงาม ก่อเกิดพลังชีวิตที่สร้างความอบอุ่นในจิตใจและเป็นแรงบันดาลใจสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ หรือเท่า ๆ กับที่ก่อเกิดพลังทำลาย ความรักแปรเปลี่ยนเป็นความโกรธและเกลียดด้วยเงื่อนไขปัจจัยอะไร ด้านหนึ่งของความรักสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความหลง ความต้องการเพื่อเสพ

เพื่อยึด ครอบครองสิ่งที่ถูกรัก ด้วยสัญชาตญาณพื้นฐานของทุกคนคือความต้องการสืบทอดเผ่าพันธุ์ สืบทอดและสนองปรนเปรอตัวตน มิติของความรักเช่นนี้จึงเจือปนด้วยความรู้สึกสุข ทุกข์ผสมผสานกันไป รวมถึงความขาดพร่องที่ต้องอาศัยการสนองตอบ การหาสิ่งภายนอกมาเติมเต็มซึ่งต้องพัวพันกับความผิดหวัง สมหวัง แต่ถึงที่สุดก็คือ ความรักเช่นนี้ไม่เคยเต็มอิ่ม

แต่ในอีกมิติหนึ่งของความรัก คือ ความรู้สึกอ่อนโยนถึงความเมตตากรุณาอันเป็นความปรารถนาดีต่อสรรพชีวิต มิติความรักอันเป็นความกรุณานี้มีความมั่นคง เต็มอิ่มสมบูรณ์ในตัว ไม่ต้องการและไม่เรียกร้องสิ่งใด มีแต่ความปรารถนาให้เกิดสันติสุข เพราะทั้งอากาศ ผืนดิน ท้องฟ้า มิตรหรือศัตรู ต่างล้วนเป็นส่วนหนึ่งในตัวเรา เท่าๆ กับที่ตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งเพราะต่างล้วนผสมผสาน เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับเมื่อแขนข้างขวาของเราเจ็บปวด แขนซ้ายก็จะช่วยประคับประคองไม่มีการแบ่งแยกใดๆ ชั่วขณะของความรักเช่นนี้เกิดขึ้นในจิตใจของเราทุกคนได้ เพียงแต่เราได้สังเกตเห็นและมีสติ นิ่งเพื่อสัมผัสมิติความรักนี้บ้างหรือไม่ เพราะโดยส่วนใหญ่เรามักคุ้นชินกับความรักที่เจือปนด้วยความหลง ความยึดติด ด้วยตัวตนที่เรียกร้อง ตัวตนที่ต้องการสิ่งสนองตอบ

ตราบที่เราเป็นปุถุชน แต่ละชั่วขณะของชีวิตเราต้องเผชิญกับการเลือก ซึ่งหมายถึงการทุ่มเทพลังชีวิตเพื่อความรัก ความมั่งคั่งหรือความสำเร็จ เราเลือกอะไร เลือกอย่างไร ขึ้นอยู่กับความเป็นตัวตนของเรานั้นโง่เขลา เฉลียวฉลาด หลอกลวง ซื่อสัตย์ ฯลฯ ภารกิจเพื่อศึกษาเรียนรู้ตัวตนเพื่อเท่าทัน เพื่อละวางตัวตนที่โง่เขลา เพื่อบ่มเพาะตัวตนที่เจริญพร้อมด้วยคุณธรรม เพื่อเข้าถึงความรักที่เป็นความกรุณา รอคอยทุกท่าน การเลือกนี้เราเท่านั้นที่เป็นผู้ตัดสินใจเลือก มันเป็นภารกิจของท่านเอง


ZEMBE

เรียบเรียงโดย คุณอังคาร

จาก

- เหตุแห่งความรัก นำมาจาก สาเกตชาดก
- ประเภทของคู่และเหตุที่ทำให้ได้อยู่ร่วมกัน นำมาจากหนังสือท่าวิลาส
- เรื่องลำดับของคู่ คัดลอกมาจาก เว็บไซต์คนเมืองบัว
- เรื่องคู่บารมี สรุปมาจากการอ่านประวัติพระนางพิมพา

เหตุแห่งความรัก

ปุถุชนผู้ยังละกิเลสไม่ได้ เกิดมาก็ย่อมต้องมีความรักทั้งหญิงและชาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุที่ทำให้หญิงชายรู้สึกรักกันไว้ใน สาเกต-ชาดก พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๙ ดังนี้

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาค เหตุไรหนอ เมื่อบุคคลบางคนในโลกนี้ พอเห็นกันเข้าก็เฉยๆ หัวใจก็เฉย บางคนพอเห็นกันเข้า จิตก็เลื่อมใส"

"ความรักนั้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ด้วยการอยู่ร่วมกันในกาลก่อน ๑ ด้วยความเกื้อกูลต่อกันในปัจจุบัน ๑

เหมือนดอกอุบลและชลชาติ เมื่อเกิดในน้ำ ย่อมเกิดเพราะอาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ น้ำและเปือกตม ฉะนั้น"

จึงจะเห็นว่าการที่หญิงชายมารักกัน ชอบกัน และอาจได้อยู่ร่วมกันนั้นไม่ใช่เหตุบังเอิญ แต่มีปัจจัยมาจาก ๒ ประการดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุไว้ แต่ก็ยังมีข้อสงสัยที่เกี่ยวเนื่องกับความรัก คู่ครอง เนื้อคู่ ฯลฯ อีกมากมาย

คู่

บุพเพสันนิวาส คือ การได้เคยอยู่ร่วมกันในอดีตชาติ จนส่งผลให้ได้มาเป็นคู่ครองกันในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่จะคิดว่าเคยอยู่ร่วมกันเป็นสามีภรรยาเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วบุพเพสันนิวาสหมายถึงการที่อาจจะได้อยู่ร่วมกันในฐานะอื่นก็ได้ เช่น พี่กับน้อง พ่อกับลูก แม่กับลูก เพื่อนครูกับศิษย์ นายกับบ่าว เป็นต้น การที่มีบุพเพสันนิวาสร่วมกันนี้เมื่อเกิดมาร่วมกัน ก็มักจะสร้างบุญสร้างกุศลร่วมกันมา ทำอะไรตามกัน มีความเห็นสอดคล้องกัน ทำให้อยู่ด้วยกันแล้วมีความสุข

เนื้อคู่ คือ หญิงและชายที่เคยได้ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามีภรรยากันมาก่อนในอดีตชาติ

คู่ครอง คือ หญิงและชายที่ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามีภรรยากันในชาติปัจจุบัน

คู่กรรม คือ หญิงและชายที่ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นสามีภรรยา แต่มักไม่มีความสุข

เนื่องจากการมาอยู่ร่วมกันนั้นเกิดจากวิบากของกรรมที่ทำร่วมกัน หรือวิบากกรรมที่มีต่อกันมาส่งผล เช่น อาจเคยทำบาปร่วมกัน หรือเคยเป็นศัตรูกันมาก่อน เป็นต้น

คู่บารมี คือ เนื้อคู่ที่ได้ติดตามกันมา ส่งเสริมกันและกันในทางที่ดี ได้ใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะสามีภรรยาร่วมกันนับชาติไม่ถ้วน และจะติดตามกันต่อไปจนกว่าจะสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ มักใช้คำนี้กับพระโพธิสัตว์ที่บำเพ็ญบารมีกับเนื้อคู่ลำดับ ๑ ที่จะได้เป็นคู่ครองกันในชาติสุดท้าย

เหตุแห่งการได้อยู่ร่วมกัน

ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเหตุที่หญิงชายได้รักและได้เป็นสามีภรรยากันนั้น มี ๒ ปัจจัย คือ

๑. การได้อยู่ร่วมกันในกาลก่อน

๒. การได้เกื้อหนุนกันในชาติปัจจุบัน

เนื่องจากวัฏสงสารยาวไกลจนหาจุดเริ่มต้นและที่สุดไม่ได้ หญิงชายแต่ละคนจึงมีเนื้อคู่มากมายเป็นหมื่นเป็นแสนคน แต่ละชาติที่เกิดมาก็อาจได้พบเจอเนื้อคู่ได้หลาย ๆ คนพร้อม ๆ กัน หรืออาจไม่ได้เจอเนื้อคู่เลยสักคนก็เป็นได้ กรณีที่ไม่เจอเนื้อคู่เลยนั้น หญิงชายนั้นก็อาจมีคู่ได้กับบุคคลใกล้ชิดที่ได้เกื้อหนุนกันในปัจจุบัน ซึ่งเมื่อได้เป็นคู่กันในปัจจุบันแล้วหญิงชายนั้นก็จะได้เป็นเนื้อคู่กันต่อไป

ลำดับของเนื้อคู่

เพราะเหตุที่แต่ละคนมีเนื้อคู่จำนวนมากมาย จึงเป็นที่น่าสงสัยว่าแล้วใครกันเล่าที่สมควรจะได้อยู่เป็นคู่ครองกันมากที่สุด และจะมีวิธีการเลือกอย่างไร แม้จะมีเนื้อคู่จำนวนมากมาย แต่จะมีเพียงคนเดียวเท่านั้นที่เมื่ออยู่ร่วมกันแล้วมีความสุขที่สุด เมื่อพบหน้ากันแล้วไม่อาจตัดใจรักให้ขาดจากกันได้ บุคคลนี้คือเนื้อคู่ที่ได้อยู่ร่วมกันมามากที่สุดเป็นแสนเป็นล้านชาติ เป็นเนื้อคู่ลำดับที่ ๑ กฎแห่งกรรมจะจัดสรรการมีคู่ไว้ให้เราเรียบร้อย คือ หากเรามีเนื้อคู่เกิดมาพร้อมกัน ใจเราจะเป็นผู้เลือกโดยจะเลือกเนื้อคู่ลำดับต้นเสมอ เมื่อเลือกแล้วคู่ลำดับอื่นเขาจะหลีกทางและไปหาคู่ของเขาต่อไป แต่กฎแห่งกรรมอีกเช่นกัน ที่บางชาติกลับทำให้คู่ลำดับต้น ๆ ได้มาพบกันทีหลัง

หลังจากที่อีกฝ่ายได้เลือกคู่ครองไปแล้วซึ่งแม้จะได้พบกันทีหลัง แต่เพราะเป็นคู่ลำดับต้น จิตใจของทั้งคู่ก็จะร้อนรนทนไม่ไหว จึงต้องรักกันอีกครั้ง ซึ่งความรักครั้งนี้ต้องหัก ต้องบังคับฝืนใจกันอย่างเต็มกำลัง กล่าวกันว่า แม้พระภิกษุผู้มั่นคงในศีล เมื่อได้เจอเนื้อคู่ลำดับต้นๆ ยังทนไม่ได้ ต้องสึกหาลาเพศมาอยู่กับเนื้อคู่ของตนจนได้ เหตุที่เนื้อคู่ลำดับต้นมาเกิดในชาติภพเดียวกัน แต่กลับไม่สมกันนั้น มีเหตุเดียว คือ กรรมพลัดพรากได้มาส่งผลเป็นวิบากแก่ทั้งคู่อย่างร้ายแรง หากกรรมนั้นใกล้จะหมดผล เขาทั้งสองก็อาจได้เป็นคู่ครองกันในชาตินั้น แต่หากกรรมนั้นยังรุนแรงอยู่ ทั้งสองก็ต้องทนทุกข์ทรมานชดใช้กรรมนั้นให้หมด แล้วจึงจะได้มีวาสนาอยู่ร่วมกันในชาติต่อๆ ไป

เหตุที่อกหักผิดหวังในความรัก

นอกจากการผิดหวังจากเนื้อคู่ลำดับต้นๆ ซึ่งเกิดจากกรรมพลัดพรากแล้ว บางครั้งคนเราก็อาจต้องผิดหวังในความรัก โดยมีเหตุมาจากกรรมทั้งสิ้น คืออยู่กับคู่ครองไม่มีความสุข ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ หรือมีปัญหาให้ทุกข์ใจตลอด เหตุที่เป็นดังนี้ แสดงว่าคู่ครองนั้นไม่ใช่เนื้อคู่ลำดับที่ ๑-๕ เนื่องจากกรรมจากการเป็นคนไม่ดี ไม่มีศีลธรรม ส่งผลให้ไม่ได้พบเนื้อคู่ลำดับต้นๆ

หรืออาจเป็นเพราะทั้งสองไม่ใช่เนื้อคู่กัน แต่ทั้งคู่เป็นศัตรูคู่อาฆาต ได้เคยผูกใจเจ็บกันมา ชาตินี้จึงต้องมาแก้แค้นกันเอง และแรงอาฆาตได้ผลักดันให้ทั้งสองมาอยู่ร่วมกัน และแก้แค้นกันเองตามแรงอาฆาตนั้น หรือบางคน รักเขาข้างเดียว อกหักบ่อยครั้ง โดยที่อีกฝ่ายไม่ได้สนใจด้วยเลย เหตุนี้เกิดขึ้นเนื่องจากอดีตชาติเคยอาฆาตเขาไว้ แต่เขาไม่ได้อาฆาตตอบและไม่ได้ถือโกรธด้วย ชาตินี้จึงต้องทนทุกข์ทรมานเพราะเขาอยู่เพียงฝ่ายเดียว อย่างนี้ไม่ได้เป็นเนื้อคู่ เป็นเพียงคู่กรรมเท่านั้น

ทำอย่างไรจึงจะได้อยู่ร่วมกัน

เมื่อความรักหวานชื่น คู่ครองทั้งหลายย่อมต้องอยากเกิดมาเป็นเนื้อคู่กันอีก ซึ่งผลกรรมก็ได้จัดสรรการเกิดมาเป็นคู่ครองกันอีกตามที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่นอกจากการรอให้กรรมเป็นตัวจัดสรรแล้ว เรายังสามารถเลือกที่จะได้พบและอยู่เป็นคู่ครองกับเนื้อคู่ของเราได้ในอนาคต โดยการอธิษฐาน แต่แม้จะมีอธิษฐานร่วมกัน สุดท้ายการได้อยู่ร่วมกันก็ยังต้องขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรมอยู่ดี การอธิษฐานนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ คือ ในด้านประโยชน์ ทำให้เนื้อคู่ทั้งสองมีโอกาสกลับมาเป็นคู่ครองกันในชาติต่อ ๆ ไปได้ง่าย แต่ในแง่ของโทษ บางครั้งก็ทำให้การใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข เช่น หากเนื้อคู่ที่อธิษฐานกันไว้ไม่ได้มาเกิด หรือมาเกิดแล้ว

แต่ยังไม่ได้พบกัน ฝ่ายที่รออยู่จะไม่สามารถมีคู่ได้ จิตใจไม่รักใคร หรือแม้จะได้พบเนื้อคู่ลำดับอื่น ๆ แต่ก็มีเหตุให้ไม่สมหวังทุกครั้งไป เนื่องจากแรงอธิษฐานนั้นฉุดรั้งไว้ หรือบางครั้งจิตใจก็มีสังหรณ์อยู่เสมอว่ารอคอยใครอยู่ ทั้งที่ไม่รู้ว่ารอคอยใคร

การแก้ปัญหาเรื่องอธิษฐาน

หากแน่ใจว่าเนื้อคู่ที่อธิษฐานกันไว้คงไม่ได้พบเจอกันแน่แล้ว หรืออยากจะปล่อยวางเพื่อมีโอกาสได้ตัดสินใจกับเนื้อคู่ลำดับอื่น สามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงอธิษฐานขออนุญาตเนื้อคู่ว่าขอละคำอธิษฐานนั้น ขอให้ชีวิตได้พบเนื้อคู่ที่สมกัน และได้ใช้ชีวิตคู่อย่างปกติและมีความสุข

คู่บารมี

สุดท้ายคือเรื่องของคู่บารมี เป็นคู่สำคัญ เป็นคู่ที่ยาวนาน เพราะต้องร่วมกันสร้างบารมีขณะที่ฝ่ายหนึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นเนื้อคู่ที่จะเคียงข้างกันไป การเป็นพระโพธิสัตว์นั้นต้องการกำลังใจที่เข้มแข็ง มั่นคง และเสียสละความสุขทั้งปวงเพื่อประโยชน์ของสัตว์โลก พระโพธิสัตว์นั้นต้องใช้เวลายาวนานมากในการสร้างสมบุญบารมีกว่าที่จะสามารถตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อย่างเร็วที่สุดก็ต้องใช้เวลา

ถึง ๒๐ อสงไขยกับเศษแสนมหากัป และอย่างช้าก็เนิ่นนานจนถึง ๘๐ อสงไขยกับเศษแสนมหากัปเลยทีเดียว

คนที่ตั้งใจเป็นคู่บารมีจึงต้องมีความเสียสละและเด็ดเดี่ยวไม่แพ้กัน บุคคลผู้ปรารถนาเป็นคู่บารมีนั้น จะเป็นผู้ที่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากที่สุด ได้เป็นคู่ครองกันมากที่สุด และเป็นเนื้อคู่ลำดับ ๑ อย่างเที่ยงแท้ การเป็นคู่บารมีนั้นลำบากมากยิ่งนัก เพราะคนเป็นคู่บารมีนั้นจะต้องพบกับสิ่งต่อไปนี้ คือ ต้องเกิดเป็นผู้หญิง ไม่ได้เกิดเป็นผู้ชาย ต้องช่วยพระโพธิสัตว์ทำงานอย่างเต็มกำลัง ในบางชาติอาจต้องร่วมสร้างบารมีกับพระโพธิสัตว์ เช่น ต้องสละชีวิตร่วมกัน ต้องถูกบริจาคลูก หรือตัวเองเพื่อเสริมบารมีให้พระโพธิสัตว์ เป็นต้น ตราบใดที่พระโพธิสัตว์ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า คู่บารมีนั้นก็ยังไม่มีโอกาสบรรลุโลกุตรธรรมได้

ความโกรธ และความเมตตา


ZEMBE

หลวงพ่อชา สุภัทโท

จากหนังสือ "ทางพ้นทุกข์"

ทางพ้นทุกข์

ใครเคยมีความทุกข์ไหม ใครเคยมีความสุขไหม คิดดูซิเคยมีไหม นั่นแหละที่ธรรมะเกิดที่ตรงนี้ ที่ปฏิบัติธรรมะก็อยู่ที่ตรงนี้ ใครเป็นสุข ใจมันเป็นสุข ใครเป็นทุกข์ ใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดที่ไหน มันดับที่นั่น กายและใจสองอย่างนี้รวมมีเอามาแล้วทุกคน ไม่ใช่ว่าไม่มีหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติมีอยู่แล้ว มีกายมีใจ เท่านั้นพอแล้ว ทุกคนที่นั่งรวมกันอยู่นี้ เคยมีความสุขไหม เคยมีความทุกข์ไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น มันเป็นเพราะอะไร นี้คือปัญหา แล้วปัญหาที่จะเกิดขึ้นมาล่ะ ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาได้

นี้คือทุกข์ ทุกข์ธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ที่เหนือธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์

อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ มีสุขอย่างนี้ มีทุกข์อย่างนี้ แต่ท่านก็รู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมดา สุขทุกข์ธรรมดาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านระงับมันได้ เพราะท่านรู้จักเรื่องของมัน รู้จักทุกข์ธรรมดา มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่รุนแรง ท่านให้ระวังทุกข์ที่มันจรมา ทุกข์ที่เหลือธรรมดา เปรียบประหนึ่งว่าเราเป็นไข้เอายาไปฉีด ฉีดเข้าไปในร่างกาย เข็มฉีดยานั้นมันทะลุเข้าไปในเนื้อหนังเรารู้สึกเจ็บนิดหน่อยเป็นธรรมดา เมื่อถอนเข็มออกมาแล้ว ความเจ็บก็หายนี่เรียกว่าทุกข์ธรรมดา ไม่เป็นอะไร ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ทุกข์ที่ไม่ใช่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ เปรียบประหนึ่งว่าเอาเข็มฉีดยาไปอาบยาพิษ แล้วก็ฉีดเข้าไป นี่ไม่ใช่เจ็บธรรมดาแล้ว ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดาแล้ว เจ็บจนตาย ทุกข์จนตายนี่เรียกว่าทุกข์เกิดจากอุปาทาน ความเห็นผิด นี่ก็เป็นปัญหาอันหนึ่ง

ไม่รู้จักอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงของสังขาร สังขารมันเป็นวัฏสงสาร สังสาเรทุกขัง ทุกข์ในสงสารมันเปลี่ยน เราไม่อยากให้มันเปลี่ยนเราคิดผิดมันก็ทุกข์ คิดถูกมันก็ไม่ทุกข์ คนเกิดขึ้นมาแล้วไม่เห็นสังขารอันนั้น เห็นสังขารว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ไม่อยากให้สังขารเปลี่ยนแปลงไป พูดง่ายๆ ก็หมายความว่า เราหายใจเข้าออก ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราจึงมี

ชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราให้มันออกไป ไม่ให้มันเข้ามา มันก็อยู่ไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น เรื่องของสังขารมันเป็นอย่างนี้

แต่เราไม่รู้จัก เช่นว่า**มีสิ่งของแล้วมันหายไป ไม่อยากให้มันหาย คิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ไม่เห็นตามสังขารที่มันหมุนเวียนอยู่ตามธรรมชาตินั้น มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา** ไม่เชื่อก็ลองดูซิ หายใจออกหายใจเข้า มันสบายอยู่ได้ ถ้าหายใจออกแล้วไม่เข้า หรือหายใจเข้าแล้วไม่ออกจะอยู่ได้ไหม สังขารมันเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราเห็นว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เห็นตามธรรมะ เห็นเรื่องอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง เราอยู่ด้วยอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วก็ปล่อย เรียกว่าการปฏิบัติธรรมให้มีปัญญารู้ตามสังขารอย่างนั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าคิดเช่นนั้นมันก็ขัดต่อความรู้สึกของเรา ขัดต่อความรู้สึกก็ขัดต่อธรรมะความเป็นจริงของมันเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เราป่วยเข้าโรงพยาบาล คิดในใจไม่อยากตายอยากหายเท่านั้น คิดอย่างนั้นไม่ถูก เป็นทุกข์ ต้องคิดว่า หายก็หายตายก็ตาย เพราะเราแต่งไม่ได้ นี่เป็นสังขาร คิดอย่างนี้ถูก ตายก็สบายหายก็สบายต้องได้อย่างหนึ่งจนได้ เราคิดว่าจะต้องหาย จะต้องไม่ตายอย่างนี้มันเรื่องจิตของเราไม่รู้จักสังขาร

ฉะนั้นเราก็ต้องคิดให้มันถูกว่าหายก็เอา ไม่หายก็เอา ตายก็เอา เป็นก็เอา ถูกทั้งสองอย่าง สบาย ไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ ไม่โศกเศร้า เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ อย่างนั้นพระพุทธเจ้าของเราท่านจึงมองเห็นชัด ธรรมะของท่านยังใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้าสมัย ไม่เปลี่ยนแปลงที่ไหน ทุกวันนี้ยังมีความจริงอยู่ ยังไม่เสื่อม ยังเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ไปที่ไหน ถ้าใครจะรับพิจารณาอย่างนั้น จะได้เกิดความสงบความสบาย ท่านให้อุบายว่า อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เราฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เพราะเราเข้าใจว่า นี่เป็นตัวเรา เป็นของเรานี่แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ตรงนี้ ให้เราเข้าใจอย่างนี้

เมื่อกลางวันนี้ มีโยมคนหนึ่งมาถามปัญหาว่า เมื่อมันมีความโกรธขึ้นมา จะให้ดิฉันทำอย่างไร อาตมาบอกว่า เมื่อมันโกรธขึ้น ให้เอานาฬิกามาหมุนตั้งไว้ บอกนั่นได้สองชั่วโมงให้โกรธมันหายนะ ลองดู ถ้ามันเป็นเราบอกได้ สองชั่วโมงก็หายโกรธ แต่อันนี้ไม่ใช่เรา สองชั่วโมงมันก็ยังไม่หาย บางทีหนึ่งชั่วโมงมันก็หายแล้ว จะไปเอาโกรธมาเป็นเรามันก็ทุกข์ซิ นี่ถ้าเป็นตัวเรา มันต้องได้ตามปรารถนาอย่างนั้น ถ้าไม่ได้ตามปรารถนาก็เป็นเรื่องโกหก เราอย่าไปเชื่อมันเลย มันจะดีใจก็อย่าไปเชื่อมัน จะเสียใจก็อย่าไปเชื่อ มันจะรัก อย่าไปเชื่อมัน มันจะเกลียดก็อย่าไปเชื่อมัน มันเรื่องโกหกทั้งนั้น ให้คำตอบเขาอย่างนี้

ใครเคยโกรธไหม เมื่อโกรธขึ้นมา มันเป็นสุขหรือทุกข์ไหม ถ้าเป็นทุกข์ทำไมไม่ทิ้งมัน เอาไว้ทำไม นี่จะเข้าใจว่าเรารู้อย่างไรเล่า จะเข้าใจว่าเราฉลาดอย่างไรเล่า ตั้งแต่เราเกิดมานี้ มันโกรธเรากี่หนมาแล้ว บางวันมันทำให้ครอบครัวเราทะเลาะกันก็ได้ ร้องไห้ทั้งคืนก็ได้ ขนาดนั้นก็ยังเกิดความโกรธอีก ยังเก็บมันเอาไว้ในใจอีก ทุกข์อีกอยู่ตลอดเวลา ตลอดถึงบัดนี้ ตั้งแต่นี้ต่อไปถ้าโยมทุกคนไม่เห็นทุกข์ มันก็จะทุกข์เรื่อยๆ ไป ถ้าเห็นทุกข์วันนี้เอามันทิ้งเสีย เอามันทิ้ง ถ้าไม่ทิ้งมัน มันจะให้เราทุกข์จนตลอดวันตาย ไม่ได้หยุด วัฏสงสารก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างนี้ ก็แก้ปัญหาได้เท่านั้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านว่า ไม่มีอุบายอะไรที่จะดีไปกว่านี้ อุบายที่จะไม่มีทุกข์ ก็เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวอันนี้ไม่ใช่ของตัวเท่านี้ อันนี้เลิศแล้ว อันนี้ประเสริฐแล้ว แต่เราไม่ค่อยได้รับฟัง เมื่อทุกข์ทุกทีก็ร้องไห้ทุกที ยังไม่จำอีกนี่ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่ดูนานๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดู ให้ภาวนาพุทโธ ให้เห็นชัด

ระวังบางคนจะไม่รู้ว่าธรรมะนะ นี่คือธรรมะนอกคัมภีร์ คนเราไปอ่านแต่คัมภีร์แล้วไม่เห็นธรรมะ วันนี้อธิบายธรรมะนอกคัมภีร์แต่อยู่ในขอบเขต บางคนฟังแล้วจะไม่รู้เรื่อง จะไม่เข้าใจในธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรมะ เราจะมีความทุกข์ตลอดไป สังขารมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เรื่องธรรมดาอย่างนี้ยกตัวอย่างให้ฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง

คนสองคน เช่นคนนี้กับคนนี้เดินไปด้วยกัน เห็นเป็ดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งว่า แหมไก่ทำไมไม่เหมือนเป็ด เป็ดทำไมไม่เหมือนไก่ คิดอยาก จะให้ไก่เป็นเป็ด คิดอยากจะให้เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อมัน เป็นไปไม่ได้ โยมก็คิดว่า แหม อัศจรรย์เหลือเกิน **ทำไมไก่ไม่เป็นเป็ด อยากจะให้เป็ดเป็นไก่อยู่ตลอดเวลา ในชั่วชีวิตหนึ่งๆ มันก็ไม่เป็นให้ เพราะเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ ถ้าคนนี้คิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์** คนที่สองเห็นว่า เป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่นั่นแหละ แล้วก็เดินผ่านไป ปัญหาไม่มี เห็นถูกแล้วที่เป็นเป็ด ให้เป็นเป็ดไป เป็นไก่ก็ให้เป็นไก่ไปเสีย คนที่อยากให้เป็ดเป็นไก่ อยากให้ไก่เป็นเป็ดอยู่นั่นแหละ ก็เป็นทุกข์มาก อย่างนี้ก็เหมือนกับอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง อยากจะให้มันเที่ยง มันก็ ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไร ก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่า อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยง ก็มีปัญหาเป็นทุกข์เป็นร้อน บางทีนอนไม่หลับ อย่างนี้ก็เป็นได้ นี่เรียกว่า ไม่รู้เรื่องของอนิจจังตามความจริง เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า

เมื่ออยากรู้ธรรมะจะไปดูที่ไหนได้ ดูอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ดูอยู่ที่ใจของเรานี้แหละ ไปดูในตู้ไม่พบ ไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริง ต้องดูในกายของเรา นี่เรียกว่า รูปธรรม รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่งไม่มีรูป มีปรากฏอยู่คือ นามธรรม มีสองอย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตา

ของเรา ที่นั่งอยู่นี่ แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะมองดูด้วยตาเนื้อได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือตาใจ มองดูในใจถึงจะเห็นนามธรรม คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กาย ก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรมาตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรมคิดตัววิญญาณธาตุ ดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุข ความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้ มีไหม เกิดจากแม่น้ำ มีไหม เกิดจากดินฟ้า อากาศมีไหม ความสุข ความทุกข์ เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเรานี่เอง

ฉะนั้นพระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเรานี้ คือธรรมะอยู่ที่นี่ จงมาดูที่นี่ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือจึงไม่เจอถ้าดูหนังสือก็ต้องน้อมเข้ามาในนี้อีกจึงจะรู้จักธรรมะ อย่างนี้ให้เข้าใจว่าธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ ให้เอาใจนี้พิจารณากาย นี้เป็นหลักการพิจารณา


ZEMBE

พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช)

จากหนังสือ "อภัยทาน"

อภัยทาน

การผูกอาฆาตพยาบาท จองเวร ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ถ้าเราเปรียบภพชาติเหมือนคืนวัน การนอนหลับเหมือนการตาย การตื่นนอนเหมือนการเกิด ภพชาติก็ใกล้ตัวเราเข้ามา การผูกอาฆาตพยาบาทเหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่เป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น

ในแต่ละวัน จิตของเราเก็บเกี่ยวเฉี่ยวโฉบอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาต พยาบาท ขุ่นแค้น ขัดเคือง นานาชนิดเอาไว้ ถ้าไม่มีวิธีชำระ ก็จะเกิดสนิมใจขึ้นมา กระทั่งไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุข หากไม่ชำระร่างกายฉันใด ใจที่ไม่ถูกชำระจะทำให้ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิด หลับไม่สนิท ฉันนั้น

การแสดงอภัยทานเป็นการชำระใจ แม้จะดูพูดง่าย แต่ก็ทำได้ยาก หากไม่ฝึกทำจนเป็นปกติ เพื่อให้เข้าใจง่ายและอยากทำให้ได้ ขอให้เรามาพิจารณาเหตุผล ถึงความต่อเนื่องของผลกรรมที่มีผลข้ามภพข้ามชาติว่า ให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใด และยังเป็นผลที่เราหนีไม่ได้อีกด้วย

เราต้องถามตนเองก่อนว่า เราต้องการยุติการเผล็ดผลของกรรมกับคนๆ นั้นเพียงภพนี้ หรือต้องการจะพบเขา จะเจอเขาอีกในชาติต่อๆ ไป เราต้องการจะยุติปัญหาเหล่านี้เพียงภพชาตินี้ หรือต้องการลากยาวไปถึงภพชาติข้างหน้า เรามีสิทธิเสรีในตัวเราที่จะหยุดหรือสร้างเหตุต่อไปอีก

บางคน รักมาก หลงมาก เพราะเขาดีมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกภพทุกชาติ บางคนก็อธิษฐานไม่ขอร่วมเดินทาง แต่ก็ไม่ยกโทษ ในที่สุดผลของการไม่ยกโทษ คือไม่ยอมให้อภัย ก็เหมือนการผูกสิ่งที่เราไม่ชอบไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลา

การให้อภัย จะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เหมือนคนล้างแก้วน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่ เหมือนการโยนของที่เราไม่ชอบทิ้งเสีย โดยไม่ต้องเสียดาย

การให้อภัยคือการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ อภัยทานนั้นเวลาจะให้ไม่ต้องไปขอใคร ไม่เหมือนใครมาขอเงินเรา เราต้อง

ควักกระเป๋าให้ แต่ให้อภัย เราไม่ต้องหาจากไหน และไม่รู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย

ขอให้เราภูมิใจเถิด เมื่อมีใครมาขอโทษ เมื่อมีใครให้อภัยเรา หรือเมื่อสำนึกได้ว่า เราได้ทำอะไรผิดพลาดไป ก็ขอโทษกัน การขอโทษ หรือการให้อภัย มิใช่การเสียหน้า หรือเสียรู้ มิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใด หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาด เหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาด

ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ อาจจะดูเหมือนยาว แต่มีใครบอกได้ว่าเราจะอยู่ได้ปลอดภัยถึงวันไหน เราต้องการความทรงจำที่เลวร้าย หรือต้องการความทรงจำที่ดีในชีวิต

เราต้องการนั่งนอนอย่างมีความสุข มีชีวิตอยู่ด้วยความอิ่มเอิบ หรือต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยการถอนหายใจด้วยความทุกข์และกังวลใจ สิ่งเหล่านี้กำหนดได้ที่ตัวเราเอง กำหนดวิธีคิดให้ถูกต้อง

ความคิดเป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก สุขหรือทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่วิธีคิด คิดเป็นก็พ้นทุกข์ คิดไม่เป็น แม้แต่เรื่องมิใช่เรื่อง ก็อาจเกิดเรื่องได้ ขอให้เรามาคิดดูว่า ในชีวิตของเราคนหนึ่ง อย่างเก่งก็อยู่ได้ ๗๕ ปี เกินนี้ไปถือเป็นกำไรชีวิต ทำไมเราจะเสียเวลามาครุ่นคิดเรื่องไร้สาระ ทำไม

เราจะต้องเสียเวลามาทำเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์

การยอมกันเสียบ้าง ก็เป็นความสุขได้ไม่ยาก เราอาจคิดว่า การให้อภัยบ่อย ๆ แก่คนบางคน เขาอาจจะไม่ปรับตัว ยังก่อเหตุอยู่เสมอ ๆ งานก็ไม่สำเร็จ ยังเหลวไหลอยู่เหมือนเดิม นั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงาน แต่สำหรับเหตุผลของใจนั่น เมื่อให้อภัย ใจเราก็เบา การยกโทษ อาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ติดใจ ไม่เอาเรื่อง แล้วจะทำให้เขากำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูง คือ "อภัยทาน" อันเป็น "ทานบารมี" ที่สูงส่ง การยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ

ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธ เกลียดพยาบาทใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิดระบบ เช่นเวลาโกรธจัด จิตที่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ร้าย ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือความรุ่มร้อนไม่พอใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอยกโทษให้ ก็จะรู้สึกทันทีว่า ยิ้มได้ จิตเบาสบาย ที่เปรียบกันว่าเหมือนยกภูเขาออกจากอก รู้สึกจิตเป็นอิสระทันทีเพราะหมดห่วง หมดทุกข์ หมดสนิมที่จะกัดกร่อนจิตใจ

วิธีคิด มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของคน เรามักได้ยินเสมอ ๆ ว่า แพ้หรือชนะอยู่ที่กำลังใจ แท้จริงแล้ว คำว่า "กำลังใจ" ก็คือวิธีคิดนั่นเอง พลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คือการที่ใจมีกำลัง

มนุษย์เราจึงต้องสร้างกำลังใจให้แก่กันและกัน กำลังใจเป็นสิ่งที่ให้ไม่รู้จักหมด ยิ่งเราให้คนอื่นได้มากเท่าไร กำลังใจก็จะยิ่งเกิดขึ้นแก่เรามากเท่านั้น เหมือนวิชาความรู้ ยิ่งให้ยิ่งพอกพูน ยิ่งหวงไว้เฉพาะตัวก็ยิ่งหดหาย

การให้อภัย อาจพูดง่าย แต่ทำยาก แม้จะเป็นเรื่องยาก เพราะใจไม่อยากทำ แต่ก็สามารถทำได้เมื่อเราฝืนใจทำ และจะเป็นความสุขใจในภายหลังเมื่อครวญคำนึงถึง

การตอบรับซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นความดี เป็นความรัก ความอบอุ่นก็ดีไป แต่ถ้าเป็นความเกลียด ความโกรธ สิ่งที่จะตามมา คือการรับรู้และเก็บอารมณ์ทั้งโกรธและเกลียดนั้นไว้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย

เมื่อรู้แล้วก็ควรสละอารมณ์นั้นด้วยตัวเราเองก่อน เพื่อป้องกันจิตเรามิให้เป็นทุกข์เพราะคนนั้นเป็นเหตุ เราอาจคิดเสมือนหนึ่งไม่ได้มีเขาอยู่ในโลกนี้เลยก็ได้ การให้อภัยเขา คือคิดถึงเขาในฐานะเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่สมควรจะไปยึดเป็นรักเป็นชัง

ก็เมื่อแม้แต่รัก ท่านยังสอนให้เราละทิ้ง มิให้ยึดติด แล้วทำไมเราจะยังมองเห็นโกรธเป็นสิ่งที่จะต้องยึดมั่นอยู่ได้


ZEMBE

ดร. พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ

จากหนังสือ "Turning Point"

การมีชีวิตอยู่ย่อมดีกว่าการตาย

อาตมาเป็นพระภิกษุสงฆ์จากประเทศไทย การเป็นพระ อาตมาต้องไม่มีครอบครัวและอาศัยอยู่ในวัด อุทิศชีวิตเหมือนเป็นอาสาสมัครให้แก่สังคม ซึ่งทำงานและให้คำแนะนำแก่คนที่มาขอคำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับพิธีการทางศาสนาหรือเรื่องราวในชีวิตประจำวัน พระภิกษุสงฆ์เป็นมิตรต่อทุกคน ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตในโลกล้วนเป็นมิตรต่อกัน พระภิกษุสงฆ์มีหน้าที่หลักอยู่สองอย่างคือ ปฏิบัติภาวนาและช่วยเหลือผู้อื่น จากการปฏิบัติภาวนาและการเจริญวิปัสสนา พระภิกษุสงฆ์ได้พัฒนาจิตใจและการระลึกรู้ ซึ่งเป็นพื้นฐานของความรัก ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความมีใจมั่นคงและความหนักแน่น พระภิกษุสงฆ์ช่วยเหลือผู้คนในการเข้าถึงความสงบและผ่อนคลายจากความเครียด ความกดดัน ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมาน

วัดที่อาตมาอาศัยอยู่คือวัดอุโมงค์ในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศไทย ผู้คนที่เคยมาท่องเที่ยวประเทศไทยต่างรู้จักเชียงใหม่กันเป็นอย่างดี เป็นเมืองที่มีภูเขาอยู่ทางทิศตะวันตก แม่น้ำแม่ปิงพาดผ่านกลางจังหวัดและมีนาข้าว สวนผลไม้และแปลงผักอยู่ทางทิศตะวันออก เชียงใหม่เป็นเมืองแห่งวัฒนธรรมและประเพณีที่ได้ต้อนรับผู้คนต่างเชื้อชาติทั้งผู้ที่มาท่องเที่ยวและพักอาศัย

วันหนึ่ง ขณะที่อาตมากำลังอ่านหนังสือ "คู่มือมนุษย์" ซึ่งเขียนโดยท่านพุทธทาส ท่านเจ้าอาวาสได้มาเรียกอาตมาไปสนทนากันที่ใต้ต้นไม้ริมสระ มีชายหนุ่มหนึ่งคนและหญิงสาวสองคนมารอพบอาตมา ท่านเจ้าอาวาสได้แนะนำว่าชายหนุ่มชื่อพอล ส่วนสองสาวคือ คิมและแอน พวกเขาอายุประมาณ 30-35 ปี ลักษณะท่าทางเหมือนเป็นพนักงานบริษัท แววตาพวกเขาเหมือนมีคำถาม

อาตมาทักทายพวกเขา "ยินดีต้อนรับ"

พอลเริ่มอธิบาย "ท่านครับ พวกเรามาเพื่อรบกวนถามท่านบางคำถามเกี่ยวกับมุมมองของศาสนาพุทธ"

"คำถามของโยมคืออะไรล่ะ" อาตมาถาม

"ผมขออนุญาตถามเกี่ยวกับชีวิต" พอลถามอาตมากลับ

อาตมาตอบเขาว่า "ได้สิ โยมจะถามอะไรอาตมาก็ได้เท่าที่โยม

ต้องการ โยมสามารถแลกเปลี่ยนความเห็นกับอาตมาได้"

พอลถาม "พระคุณเจ้าคิดอย่างไรเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายครับ"

"โยมหมายถึงการฆ่าตัวตายแบบไหนล่ะ" อาตมาถาม

"แบบไหนก็ตามครับ" พอลกล่าว เปิดประเด็นกว้างเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

อาตมาถามเขาว่า "มันเป็นคำถามที่ซับซ้อนนะ โยมต้องการให้เริ่มตรงไหนดีล่ะ"

"เอาล่ะครับ งั้นเริ่มที่ว่าพระพุทธเจ้าได้กล่าวอย่างไรเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย" พอลถาม

อาตมาอธิบายต่อเขาว่า หากการฆ่าตัวตายหมายถึงการฆ่าตนเอง พระพุทธเจ้าปฏิเสธการฆ่าตัวตายเพราะพระพุทธเจ้าสอนให้ละเว้นเสียจากการทำอันตรายหรือการฆ่าทุก ๆ ชีวิต รวมถึงชีวิตตนเองด้วย

พอลถามต่อทันทีว่า "ถึงแม้ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นทุกข์และกดดันเพียงไหนหรือครับ พระคุณเจ้าคิดว่าพระพุทธเจ้าจะอนุญาตให้เขาหรือเธอฆ่าตัวตายได้ไหมครับ"

"ไม่มีทาง" อาตมาตอบ

"ทำไมล่ะครับ" พอลยังคงสงสัย

อาตมาอธิบายว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการเกิด การมีชีวิตอยู่ เติบโตและมีชีวิตรอดนั้นเป็นเรื่องยาก ดังนั้น ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า สวยงาม และเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ ชีวิตหนึ่งนั้นไม่ควรจบลงโดยตนเองหรือผู้อื่น ศาสนาพุทธนั้น ในเบื้องต้นจึงให้มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ชีวิต ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ซึ่งควรจะดูแลรักษาให้แข็งแรง มีสุขภาพ ดีและปลอดภัย

คิมถามบ้าง "แล้วการฆ่าตัวตายเป็นบาปไหมคะ"

อาตมาถามเธอกลับไป "โยมคิดว่าบาปคืออะไร"

คิมอธิบายความหมายของบาปตามที่เธอเข้าใจ "บาป เป็นสิ่ง เลวร้ายในชีวิต ซึ่งจะทำให้วิญญาณต้องไปรับโทษในนรกหรือในชาติหน้า"

"น่าสนใจมาก" อาตมากล่าว "ตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธ นั้น บาปคือความรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้นั้นทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นโดยการ กระทำ คำพูด หรือแม้แต่ความคิด"

เธอถามต่อด้วยความกังวล "แล้วบาปจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่คะ"

อาตมาตอบ "บาปจะเกิดขึ้นเมื่อโยมทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น"

แอนถาม "แล้วบาปอยู่ที่ไหนคะ เราสามารถทราบได้อย่างไรว่า บาปติดตัวเรา"

อาตมาอธิบาย "ลองมองดูและค้นหาในจิตใจโยม เมื่อไหร่ที่โยม

รู้สึกสงบ ผ่องใส เบิกบาน โยมจะเป็นอิสระจากบาป ในทางตรงกันข้าม เมื่อโยมรู้สึกเครียดและกดดัน โยมทำร้ายหรือว่ากล่าวผู้อื่น จิตใจของโยมเริ่มเป็นบาป"

"บาปเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงอยู่ถาวรคะ" เธอถาม

"มันไม่ถาวร" อาตมาตอบ

"พระคุณเจ้าหมายความว่าในบางครั้งเราสามารถถูกปลดปล่อยจากบาป และในบางครั้งบาปจะคงอยู่และติดตัวเราอยู่ตลอดเวลาหรือคะ" เธอถาม

"ถูกต้อง" อาตมาตอบ

แอนถาม "เมื่อเรามีจิตคิดร้ายใคร ใจเราย่อมเป็นบาป เมื่อเรามีจิตเมตตากรุณา เมื่อนั้นใจเราจะปราศจากบาปหรือคะ"

"ถูกต้อง" อาตมาตอบ

คิมวิเคราะห์ "ดังนั้นการฆ่าตัวตาย เป็นบาปแน่นอน เพราะก่อนจะตัดสินใจฆ่าตัวตาย ไม่มีใครรู้สึกปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส ถูกไหมคะ"

อาตมาตอบเธอไปว่า อาตมาไม่มีสิทธิที่จะตัดสินว่าใครถูกหรือใครผิด อาตมาเป็นเพียงพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งพยายามตอบคำถามตามมุมมองทางศาสนาพุทธ ความรู้สึกกดดันหรือเบิกบานนั้นเป็นของที่รู้ได้เฉพาะตน ไม่มีใครจะตัดสินแทนผู้อื่นได้ สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ การตามดู

ความรู้สึกภายในของตนเองนั่นแหละ นี่เป็นทางที่ถูกต้องแน่นอนเพราะเราเท่านั้นที่สามารถสัมผัสได้จริง ไม่ว่าใจโยมจะปลอดโปร่งเบิกบานหรือไม่ ก็มีเพียงโยมเท่านั้นที่ทราบ โยมไม่จำเป็นต้องเชื่อในสิ่งที่ผู้อื่นเชื่อ แต่เชื่อในสิ่งที่โยมสัมผัสได้

หลังจากที่พวกเขาได้ทราบเกี่ยวกับมุมมองเรื่องการฆ่าตัวตายในศาสนาพุทธแล้ว พวกเขาก็ลากลับไป

หลังจากนั้นเจ็ดวัน ขณะที่อาตมากำลังอ่านหนังสืออยู่นั้น คิมกลับมาหาอาตมา

อาตมาทักทายเธอแล้วถามว่า "ทำไมมาคนเดียวล่ะ"

เธอกล่าวตอบ "ดิฉันมาเพื่อปรึกษาพระคุณเจ้าค่ะ เป็นเรื่องส่วนตัวมาก ขออนุญาตปรึกษาได้ไหมคะ"

อาตมายิ้มแล้วตอบว่า "โยมสามารถบอกเล่าสิ่งใดก็ได้ที่โยมรู้สึกดีที่จะพูดออกมา"

เธอไม่ยินดีในคำตอบของอาตมา หน้าเธอดูโศกเศร้ามาก อาตมาคลายยิ้มและรอเธอกล่าวต่อ

เธอกล่าวว่า "ท่านคะ ดิฉันไม่ต้องการมีชีวิตอยู่แล้ว ดิฉันอยากตาย"

อาตมารู้สึกตกใจเมื่อได้ยินเธอกล่าว เธอเริ่มร้องไห้หลังจากที่เธอบอกถึงความรู้สึกเศร้าเสียใจลึก ๆ ออกมา อาตมาไม่ได้กล่าวสิ่งใด

ตอนเธอร้องไห้ อาตมาปล่อยให้เธอร้องไห้และระบายออกมา เวลาผ่านไปครู่ใหญ่ เมื่อเธอรู้สึกดีขึ้น

อาตมาเริ่มถามคำถามเธออีกครั้ง "ทำไมโยมจึงต้องการตายล่ะ ชีวิตเป็นสิ่งสวยงามและน่าอัศจรรย์นะ อย่างที่อาตมาพูดไว้เมื่อสัปดาห์ที่แล้วยังไงล่ะ โยมจำได้หรือไม่"

เธอตอบ "ดิฉันจำได้ค่ะ แต่ดิฉันเพิ่งผ่านเหตุการณ์อันเลวร้ายมา ดิฉันเกลียดการมีชีวิตอยู่ ความตายอาจดีกว่าสำหรับดิฉันตอนนี้

"เกิดอะไรขึ้นกับโยมหรือ" อาตมาถาม

"มีหลายสิ่งแย่ ๆ เกิดขึ้นกับดิฉัน" เธอกล่าว

"ทำไมโยมคิดเช่นนั้นล่ะ" อาตมาถามต่อ

"เพราะดิฉันได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดหลายครั้ง" เธออธิบาย

"โยมต้องเข้าคุกหรือ" อาตมาถาม

"ดิฉันไม่ได้ทำในสิ่งที่ดิฉันต้องไปรับโทษในคุกหรอกค่ะ" เธอตอบ

"แล้วทำไมโยมถึงคิดว่าความเจ็บปวดของโยมนั้นเป็นทุกข์ทรมานมากกว่าการต้องไปรับโทษในคุกล่ะ" อาตมาถาม

"เพราะถ้าดิฉันต้องไปรับโทษในคุก ดิฉันก็จะทราบว่าเมื่อไหร่ดิฉันจะได้รับการปล่อยตัว แต่ตอนนี้ดิฉันไม่รู้ว่าจะได้เป็นอิสระเมื่อไหร่" เธออธิบาย

อาตมาขอให้เธอเล่าถึงสาเหตุของความทุกข์ทรมานที่เธอต้องเผชิญอยู่ให้อาตมาได้ฟัง อาตมาอธิบายว่าเราต่างเป็นเพื่อนมนุษย์ผู้ต้องเผชิญความทุกข์จากสถานการณ์ที่ต่างกัน มันเป็นเรื่องดีที่จะมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นทุกข์เพื่อหาทางออกกัน เธอจึงเริ่มเล่าเรื่องราวของเธอ

ดิฉันเกิดในชนบทที่ห่างไกลและมีฐานะยากจนมาก พ่อและแม่ทำงานหนักในไร่กาแฟมาตลอด แต่เราก็ยังคงยากจนเนื่องจากราคากาแฟสดไม่ค่อยดีนัก ครอบครัวเรามีเงินเพียงพอแค่ใช้จ่ายวันต่อวัน มีเสื้อผ้าเพียงชุดสองชุด ถึงแม้เราจะมีความเป็นอยู่อย่างยากจน แต่เราก็มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข

ตอนที่ดิฉันอายุประมาณ 8 ปี เป็นช่วงที่ครอบครัวของเราได้เผชิญเหตุการณ์สำคัญ เมื่อพ่อเสียชีวิตด้วยโรคมาลาเรีย เพราะพวกเราอาศัยอยู่ไกลจากตัวเมืองมาก เราไม่มีเงินพอที่จะจ่ายค่าโดยสารรถ ซึ่งมีเพียงหนึ่งเที่ยวต่อวัน พวกเราพยายามเยียวยาพ่อด้วยสมุนไพร แต่มันไม่สามารถรักษาโรคมาลาเรียได้ ท่านเสียชีวิตที่หมู่บ้านท่ามกลางญาติ ๆ ที่รายล้อม

หลังจากพิธีศพพ่อ แม่ก็ตกอยู่ในความเศร้าโศกและอ่อนแอลงมาก ท่านเก็บเงินจนได้ค่ารถโดยสารและไปพบคุณหมอในเมือง ทำให้

ทราบว่าแม่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แม่ตัดสินใจว่าเป็นการเปล่าประโยชน์ที่จะรักษาเพราะพวกเราไม่มีค่ารักษา ซึ่งเป็นเงินจำนวนมาก แม่จึงออกจากโรงพยาบาลด้วยความท้อแท้สิ้นหวังและกลับมาบ้านเพื่อรอความตาย ผู้คนในหมู่บ้านต่างพยายามรักษาแม่ด้วยสมุนไพรท้องถิ่นอย่างดีที่สุด แต่ก็ช่วยไม่ได้ แม่เสียชีวิตหลังจากพ่อเสียไปได้สองปี ขณะที่ดิฉันอายุสิบขวบ และได้ชาวบ้านช่วยดิฉันจัดงานศพแม่

ตั้งแต่วันนั้น ดิฉันไปอาศัยอยู่กับญาติและเรียนที่โรงเรียนประจำหมู่บ้าน ถึงแม้ดิฉันจะเป็นเด็กกำพร้าและรู้สึกโดดเดี่ยว แต่ดิฉันก็มีความหวังที่จะเป็นหมอและช่วยรักษาผู้คนในหมู่บ้าน ดิฉันเรียนได้คะแนนสูงทีเดียว และได้รับทุนการศึกษาไปเรียนต่อในตัวเมือง ดิฉันตั้งใจเรียนอย่างหนักจนกระทั่งจบแพทย์ ขณะที่อายุเพียงยี่สิบห้าปี หลังจากปฏิบัติหน้าที่แพทย์ฝึกหัดที่โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยในเมือง ดิฉันจึงได้กลับมาเป็นแพทย์อาสาในหมู่บ้านที่ดิฉันถือกำเนิดและเติบโต ดิฉันมีความสุขมากที่สามารถทำให้ความฝันเป็นความจริงได้ ดิฉันทำงานทั้งที่โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยและที่หมู่บ้านควบคู่กันตั้งแต่นั้นมา

การเป็นหมอ ได้ช่วยให้ผู้คนได้พ้นจากความเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน ดิฉันมีความสุขมากและภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือพวกเขา ดิฉันรู้สึกสำนึกบุญคุณพ่อแม่ ผู้อบรมสั่งสอนดิฉันเป็นอย่างดี หากดิฉันเป็นหมอตอนที่

พวกท่านไม่สบาย ฉันอาจช่วยให้พวกท่านรอดชีวิตและสามารถภูมิใจในตัวดิฉันได้ ยิ่งคิดถึงพวกท่านเท่าไหร่ ดิฉันยิ่งใส่ใจในงานมากขึ้นเท่านั้น

กระทั่งดิฉันแต่งงานกับหมอด้วยกัน เรามีลูกชายและลูกสาวอย่างละหนึ่งคน ลูกชายอายุหกปีและลูกสาวอายุสี่ปี พวกเขาเป็นเหมือนของขวัญที่สวรรค์ส่งมาให้ เรามีชีวิตครอบครัวที่วิเศษ ช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันทั้งบ้านและรถยนต์

ประมาณสิบเดือนก่อน ดิฉันยังทำงานอย่างหนักทั้งที่โรงพยาบาลและที่หมู่บ้าน ทำให้มีเวลาสำหรับครอบครัวน้อยลง ขณะที่สามีของดิฉันทำงานที่โรงพยาบาลเพียงแห่งเดียว ทำให้เขามีเวลาอยู่บ้านและดูแลลูก ๆ มากกว่า วันหนึ่ง ดิฉันได้รับข้อความจากเพื่อนสนิทซึ่งทำงานอยู่ที่เดียวกัน บอกว่าสามีของดิฉันมีชู้ ดิฉันไม่เชื่อ และยังคงทำงานอย่างหนักด้วยความมั่นใจว่าสามีไม่มีหญิงอื่น เพราะดิฉันเคยถามสามีอย่างสุภาพ แต่เขาปฏิเสธว่า เขาไม่เคยรักใครอื่นนอกจากดิฉัน ดิฉันเชื่อมั่นในคำยืนยันของเขาและไม่สนใจสิ่งที่เพื่อนบอก

ประมาณหนึ่งเดือนก่อน ดิฉันจะต้องไปสอนการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้แก่ชาวบ้านเป็นเวลาสี่วัน ดิฉันบอกสามีเกี่ยวกับการเดินทางครั้งนี้ ซึ่งมีแพทย์อาสาจำนวนมากจากโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย

มาร่วมโครงการด้วย เพราะพวกเขาอยากมาช่วยเหลือและลองพักอาศัยท่ามกลางธรรมชาติ ดังนั้น ดิฉันจึงสามารถทำงานทั้งหมดให้ลุล่วงลงได้ภายในเวลาเพียงสองวัน เร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ ดิฉันกลับมาถึงบ้านประมาณสี่ทุ่มและเห็นรถคันหนึ่งจอดในที่จอดรถของดิฉัน ดิฉันไม่ได้ติดใจอะไร จอดรถแล้วเข้าบ้านไป หลังจากอาบน้ำและแต่งตัวเตรียมเข้านอน ดิฉันเดินตรงไปที่ประตูห้องนอนและเปิดประตูเข้าไป ดิฉันเห็นสามีตัวเองและชู้รักของเขาอยู่ด้วยกันบนเตียงนอน ดิฉันตกใจ แต่พูดอะไรไม่ออก ดิฉันออกไปหาที่พัก พยายามนอนหลับ แต่ไม่สามารถหลับลงได้

ในหัวของดิฉันมีแต่คำถาม ทำไมดิฉันรักทุกคน แต่ไม่มีใครรักดิฉันเลย ดิฉันอุทิศชีวิตครอบครัวให้เขาแล้วทำไมเขาถึงทำกับดิฉันแบบนี้ ดิฉันจะมีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์อันใด ดิฉันจะมีชีวิตอยู่เพื่อใคร มันไม่ยุติธรรมเลยในเมื่อดิฉันทำงานอย่างหนักเพื่อพวกเขา แต่พวกเขากลับทำให้ดิฉันเจ็บปวด

ดิฉันตัดสินใจกินยานอนหลับหนึ่งกำมือเพื่อจะไม่ต้องตื่นขึ้นมาอีก ดิฉันไม่รู้ตัวว่าหลับไปนานแค่ไหน เมื่อลืมตาขึ้นมาก็พบว่าตัวเองอยู่ที่โรงพยาบาล เห็นพอล แอน และเพื่อนๆ ยืนล้อมรอบ พวกเขาดีใจมากที่ดิฉันลืมตาขึ้นมาอีกครั้ง

เมื่อดิฉันเห็นพวกเขา ดิฉันเริ่มร้องไห้แล้วพูดว่า "ฉันอยากตาย"

ทุก ๆ คนจับมือดิฉันแล้วบอกว่า ดิฉันยังคงมีพวกเขา พวกเขาพาดิฉันไปที่บ้านพวกเขาและดูแลดิฉันเป็นอย่างดีจนกระทั่งดิฉันสามารถลุกขึ้นได้อีกครั้ง อย่างไรก็ตาม ดิฉันยังคงคิดว่าทุกอย่างเป็นความผิดของตัวเองที่เอาแต่ทำงานและรักคนอื่น ๆ แต่ปล่อยปละคนใกล้ตัว ตอนนี้ ไม่มีใครรักดิฉัน ดิฉันอยากตาย

อาตมานั่งฟังเรื่องราวของเธอเงียบ ๆ รู้สึกทึ่งในการต่อสู้ชีวิตของเธอเพื่อตัวเธอเอง เพื่อครอบครัว และเพื่อบ้านเกิด เธอเป็นคนเก่งมากในความคิดของอาตมา คงเป็นเรื่องน่าเสียดายหากโลกนี้จะขาดผู้หญิงเก่ง ๆ อย่างเธอ

อาตมาพูดด้วยความเห็นใจว่า "อาตมารู้สึกประทับใจมากเกี่ยวกับเรื่องราวของผู้หญิงเก่งอย่างโยม"

"ทำไมพระคุณเจ้าถึงรู้สึกเช่นนั้นล่ะคะ" เธอประหลาดใจ

"เพราะโยมเป็นผู้หญิงที่เข้มแข็งมากและเก่งมาก" อาตมาอธิบาย

"ยังไงหรือคะ" เธอถาม

"เพราะว่าโยมทำงานอย่างหนักเพื่อพัฒนาตนเองและบ้านเกิดของโยมให้ดีขึ้นได้" อาตมาอธิบาย

"ทำไมค่าตอบแทนการทำงานหนักของดิฉันจึงเจ็บปวดเพียงนี้ล่ะคะ" เธอถาม

"ลองทบทวนคำถามนี้อย่างพินิจพิเคราะห์ใหม่อีกครั้งเถอะ ทำใจให้สงบและตอบคำถามอาตมาจากใจ" อาตมาบอกเธอ

เธอตกลง "ค่ะ ดิฉันจะพยายาม"

"เพื่อนร่วมงานทำให้โยมเป็นทุกข์หรือเปล่า" อาตมาถาม

"เปล่าค่ะ พวกเขาไม่ได้ทำ" เธอตอบ

"คนไข้ของโยมทำให้โยมเป็นทุกข์หรือเปล่า" อาตมาถาม

"เปล่าค่ะ พวกเขาไม่ได้ทำ" เธอตอบ

"ผู้คนในหมู่บ้านทำให้โยมเป็นทุกข์หรือเปล่า" อาตมาถาม

"เปล่าค่ะ พวกเขาไม่ได้ทำ" เธอตอบ

"พอล แอน และบรรดาเพื่อนสนิทของโยมทำให้โยมเป็นทุกข์หรือเปล่า" อาตมาถาม

"เปล่าค่ะ พวกเขาไม่ได้ทำ พวกเขาเป็นเพื่อนแท้ผู้ซึ่งทำให้ดิฉันมีความสุข" เธอตอบ

"ลูก ๆ ของโยมทำให้โยมเป็นทุกข์หรือเปล่า" อาตมาถาม

"เปล่าค่ะ พวกเขาเป็นแสงสว่างในชีวิต เป็นหัวใจและเป็นความหวังของดิฉันค่ะ" เธอตอบ

"แล้วใครเป็นคนทำให้โยมเป็นทุกข์ล่ะ" อาตมาถาม

"สามีดิฉันค่ะ" เธอตอบด้วยน้ำเสียงที่เป็นทุกข์

"แสดงว่าเขาเป็นคนเดียวที่ทำให้โยมเป็นทุกข์" อาตมาถามต่อ

"ใช่ค่ะ" เธอตอบ

"เขามักทำให้โยมเป็นทุกข์อยู่บ่อย ๆ หรือ" อาตมายังคงถาม

"ไม่ค่ะ นี่เป็นครั้งแรก" เธอตอบ

"อาตมาเข้าใจถึงความเจ็บปวดของโยม แต่หากโยมไม่รังเกียจ อาตมาขอถามโยมอีกสักหนึ่งคำถาม" อาตมาถาม

เธอตอบทันที "ได้ค่ะ"

"ตอนนี้ โยมยังคงคิดถึงเรื่องการตาย" อาตมาถาม

"ใช่ค่ะ ดิฉันจะไม่เปลี่ยนใจ เพราะความเจ็บปวดของดิฉันมันฝังลึกมาก" เธอตอบ

"อาตมาก็เข้าใจนะ แต่หากโยมตายไป เพื่อนร่วมงานจะเป็นทุกข์ไหม" อาตมาถาม

"ดิฉันไม่แน่ใจค่ะ แต่คิดว่าพวกเขาคงรู้สึกเสียใจ" เธอตอบ

"พอล แอน และเพื่อนสนิทคนอื่น ๆ ของโยมจะเป็นทุกข์ไหม" อาตมาถาม

"แน่นอนค่ะ ดิฉันคิดอย่างนั้น" เธอตอบ

"หากโยมตายไป ผู้คนในหมู่บ้านจะเป็นทุกข์ทั้งกายและใจหรือไม่" อาตมาถาม

"ค่ะ แน่นอน" เธอตอบ

"โยมอยากให้พวกเขามีความสุขและมีโยมอยู่กับพวกเขาไหม" อาตมาถาม

"ค่ะ" เธอตอบ

"หากโยมตายไป ลูก ๆ ของโยมซึ่งยังเด็กอยู่มาก พวกเขาจะรู้สึกโดดเดี่ยวและเป็นทุกข์ไหม" อาตมาถาม

คิมร้องไห้แทนคำตอบ

อาตมาอธิบาย "คิม หากโยมตายไป คนเป็นพันๆ รวมถึงลูกๆ และสามีของโยมจะเป็นทุกข์ ดังนั้น ขออาตมาถามโยมหน่อยนะ ผู้คนที่โยมช่วยเหลือ พวกเขารักหรือเกลียดโยม"

เธอตอบ "คนส่วนใหญ่รักดิฉัน"

"ดังนั้น โยมจะกล่าวว่าโยมรักทุกคนแต่ไม่มีใครรักโยม อย่างนั้นหรือ ตอนนี้ เรากำลังไตร่ตรองพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจ ความตั้งใจ เราพบความจริงว่าคนที่รักโยมมีจำนวนมากกว่าคนที่เกลียดโยม อาตมาสรุปอย่างนี้ถูกต้องไหม" อาตมาถาม

เธอยอมรับกับข้อสรุปของอาตมาด้วยการพยักหน้าช้า ๆ

อาตมาให้กำลังใจเธอ "ตอนนี้โยมคงเข้าใจถึงกฎของกิริยาและปฏิกิริยาอย่างชัดแจ้ง โยมจะได้รับผลของสิ่งที่โยมกระทำ หากโยมมอบความรักแก่ผู้อื่น เขาก็จะมอบความรักตอบแก่โยม ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนแปลง ความทุกข์มาเยือนแล้วก็จากไป ชีวิตเป็นสิ่งสวยงามและมันเป็นเรื่องวิเศษที่จะทำสิ่งดี ๆ ต่อตนเองและผู้อื่น วันหนึ่งทุก ๆ คนจะต้องตาย แต่ปล่อยให้เขาตายอย่างธรรมชาติ อย่าตัดสินใจฆ่าตัวตาย"

ในที่สุดเธอกล่าวขึ้นว่า "ขอบพระคุณสำหรับความเมตตาที่ชี้ทางสว่างให้แก่คนที่ตกอยู่ในความมืดมิดด้วยค่ะ ดิฉันจะไม่ลืมพระคุณของท่านตราบจนวันตาย แต่หากท่านทราบข่าวการตายของดิฉัน โปรดอภัยให้แก่ดิฉันผู้ซึ่งบ้าและดื้อด้วยค่ะ"

"อาตมายินดีต้อนรับโยม หากโยมยังคงต้องการฆ่าตัวตาย

โปรดจำไว้ ที่นี่มีพระภิกษุสงฆ์ผู้เห็นค่าของโยมและหวังว่าจะไม่มีเหตุการณ์ที่จะต้องสูญเสียผู้หญิงที่ทำประโยชน์และมีเมตตาต่อคนจนทั้งหลาย" อาตมาย้ำกับเธอ

เธอยืนขึ้นและกล่าวว่า "ขอขอบพระคุณค่ะและลาก่อน"

ห้าปีผ่านไป อาตมาย้ายไปจำพรรษาที่ภาคใต้ของประเทศไทย

อาตมาไม่ทราบข่าวจากเธอหรือเพื่อนๆ ของเธอ จนกระทั่งอาตมาได้รับนิมนต์ให้ไปบรรยายที่ศูนย์สุขภาพ ในจังหวัดแพร่ หลังเสร็จสิ้นการบรรยาย ผู้อำนวยการของแผนกเด็กเล็กก็เดินเข้ามาหาอาตมา พร้อมกับสามี ลูกชายและลูกสาว เธอแนะนำอาตมาให้ครอบครัวเธอรู้จักว่า "นี่คือพระภิกษุสงฆ์ผู้ช่วยชีวิตฉัน"

เธอและครอบครัวทำความเคารพอาตมาด้วยการพนมมือไหว้กลางอก

เธอพูด "พระคุณเจ้าสอนให้ดิฉันระลึกได้ว่าชีวิตดิฉันมีค่าต่อครอบครัวของดิฉัน สังคม และบ้านเกิด ดังนั้น ดิฉันจึงไม่ฆ่าตัวตายและตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อ"

อาตมาถามเธอ "โยมยังจำคำว่า "ชีวิต" เป็นสิ่งที่วิเศษและสวยงามได้ไหม"

เธอตอบอย่างหนักแน่นว่า "ค่ะ ดิฉันจำได้ ดิฉันมีความสุขในการใช้ชีวิตที่วิเศษและสวยงาม ดิฉันมีครอบครัวที่ดีและอบอุ่น ต้องขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงค่ะ"

อาตมาสรุป "โปรดจำไว้ว่า **การมีชีวิตอยู่ย่อมดีกว่าการตาย**"

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

จากหนังสือ "เหตุสมควรโกรธ... ไม่มีในโลก"

เหตุสมควรโกรธ... ไม่มีในโลก

๑. ชีวิตคือทุกข์... ไม่มากก็น้อย

ชีวิตคนเราดูแล้วหลากหลายแตกต่างกันราวฟ้ากับดิน

ชีวิตของ เด็กเล็ก ๆ อายุ 3-4 ขวบ

ชีวิตของ คนเฒ่าคนแก่ อายุ 100 ปี

ชีวิตของ คนยากจน ขอทานข้างถนน

ชีวิตของ มหาเศรษฐี

ชีวิตของ คนอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้

ชีวิตของ คนจบปริญญาเอก

ชีวิตของ นักโทษประหาร

ชีวิตของ ผู้ได้รับเกียรติเป็นบุคคลตัวอย่าง

ชีวิตของ นักเลงพนัน

ชีวิตของ ผู้ดีในสังคม

แต่ดูลึก ๆ แล้ว ชีวิตเราก็พอ ๆ กัน
ในความรู้สึก สุข ทุกข์ ดีใจ พอใจ สุขใจ
โกรธ น้อยใจ เสียใจ กลัว ฯลฯ

ชีวิตคือทุกข์ ไม่มากก็น้อย

ทุกข์ร้อน ทุกข์หนาว ทุกข์แบบไม่รู้ร้อนรู้หนาวก็มี แต่คนเราเกลียดทุกข์ กลัวทุกข์ พยายามหนีจากทุกข์ แสวงหาความสุขทั้งนั้น ตามสติปัญญา และความสามารถของแต่ละบุคคล หัวใจของมนุษย์ต่างก็เรียกร้อง "ความสุข ๆ ๆ" กันทุกคน แต่ที่เราหนีไม่พ้นจากทุกข์ เพราะพวกเรา อยู่ในท่ามกลางไฟกันทั้งนั้น

ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้
ไฟ คือ โทสะ
ไฟ คือ โลภะ
ไฟ คือ โมหะ

เมื่อเราสามารถดับไฟได้ เมื่อนั้นก็เย็นสงบสุข
ไฟโทสะร้ายกาจ เป็นข้าศึกต่อความสุข
ถอนโทสะเพียงสิ่งเดียวออกจากจิตใจ
ก็จะไม่ต้องต่อสู้กับคนรอบตัว โลกทั้งหมดจะสงบเย็น

มีแต่คนน่ารัก มีแต่คนน่าสงสาร ควรแก่การเมตตากรุณา

๒. ไฟเสมอด้วยความโกรธไม่มี

พระพุทธเจ้าเปรียบความโกรธว่าเหมือนไฟ
เช่นไฟไหม้ป่า เผาทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า
ความโกรธ มีพลัง มีอำนาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง
ยิ่งกว่าไฟไหม้ป่าเสียอีก มีแต่โทษ ไม่มีคุณแม้แต่นิดเดียว

จะเห็นได้ว่าคนโบราณมีการอบรมสั่งสอนลูกหลานให้กลัว
และระมัดระวังไฟ เพราะอันตรายมาก โดยเฉพาะ ไฟไหม้บ้าน
ไฟไหม้ป่า ล้วนเผาทำลาย พริบเดียว ชั่วข้ามคืน
ทำลายทั้งทรัพย์สมบัติจนหมดตัว และยังอาจทำลายชีวิตคนบางครั้ง
เป็นพัน ๆ หมื่น ๆ คนทีเดียว

แต่ความโกรธ อันตรายยิ่งกว่าไฟ ไฟเสมอด้วยโกรธไม่มี
เพราะความโกรธจะทำลายแม้แต่น้ำใจเรา
คนที่เรารักสุดหัวใจก็ดี คนที่รักเราก็ดี
ชื่อเสียง คุณงามความดีที่สะสมไว้ตั้งแต่อเนกชาติ
ถูกทำลายย่อยยับได้ด้วยความโกรธ
ความโกรธ โมโห ครั้งเดียว สามารถทำลายได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

น่ากลัวยิ่งกว่าไฟไหม้ !!!!!

ความโกรธนี้ฆ่าผู้มีพระคุณมาหลายต่อหลายคนแล้ว
ฆ่าคนที่เรารัก คนที่รักเรา คู่รักที่ต่างรักใคร่ชอบพอกัน
บางครั้งในที่สุด ความโกรธก็ทำให้เลิกร้างกัน
ทำให้ชีวิตครอบครัวต้องแตกแยก
จนถึงทำให้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าลูกก็มี
ผู้ใหญ่ในระดับประเทศโกรธกัน จนเป็นเหตุให้กลายเป็นสงคราม
ฆ่ากันตาย เป็นพัน ๆ หมื่น ๆ แสน ๆ ก็เคยเกิดขึ้นมาแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายที่เราเห็นกันด้วยตา
นับแต่มด ยุง กบ เขียด แมว สุนัข วัวควาย มนุษย์
อย่างน้อยชาติหนึ่งเคยเป็นพี่น้องกันในวัฏสงสารที่ยืดยาว
ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาเคยรักกันเกลียดกันมาอย่างนี้
จนทุกวันนี้ และต่อไปอีกหลายภพหลายชาติ
ตราบเท่าที่ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราไม่ควรประมาท ทำใจให้สงบน้อมเข้ามาสู่ตน
พิจารณาดูว่า มีใครบ้างที่เราอาฆาตพยาบาท ถ้ามีรีบให้อภัย
อโหสิกรรมเสียแต่บัดนี้ อย่างน้อยก็ชาตินี้ ก่อนตาย
จะได้ไม่ต้องเป็นคู่เวรคู่กรรมกันอีกต่อไป อย่าคิดว่า
ต่างคนต่างอยู่ ไม่เป็นไร แม้จะอยู่คนละจังหวัด

คนละประเทศก็ตาม ก็จะมีโอกาสพบกันในชาติหน้า
และมีโอกาสมากด้วย ถ้าหากมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น
ดูใจของตน ก็เห็นชัด คิดถึงใครก็ดี คิดแค้นอาฆาตพยาบาทใครก็ตาม
นั่นแหละ! ระวังให้ดี
ต่อไปจะเกิดมาพบกัน
และทำความเดือดร้อนให้แก่กัน
นับภพนับชาติไม่ถ้วน

ฉะนั้น ไม่ให้คิดมีเวรแก่กัน จงให้อภัย และอโหสิกรรมแก่กัน
ไม่ให้คิดอาฆาตพยาบาท ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน
มีแต่ปรารถนาดีต่อกัน พยายามทำแต่กรรมดีให้ทาน
เอื้อเฟื้อกัน มีปิยวาจา พูดดี พูดไพเราะ
ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม วางตนเหมาะสม
เสมอต้นเสมอปลาย การประพฤติปฏิบัติต่อกันอย่างนี้
จะทำให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขในปัจจุบัน
และเป็นการสร้างกรรมดีต่อกัน

อนาคตถ้าเกิดมาพบกันอีก
ก็จะเป็น พี่น้อง เพื่อนฝูงที่ดีต่อกัน
เกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน

๓ ไฟไม้บ้าน – ดับไฟก่อน

เมื่อเรากระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจ จะโกรธ อยากโกรธ
หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
จนกว่าใจจะสงบสบาย เมื่อเราไม่พอใจ ไม่ต้องคิด
อย่าคิดไปตามอารมณ์ คิดว่า ทำไมเขาทำอย่างนี้
เขาไม่น่าทำเช่นนี้

พิจารณาดู... สมมติเมื่อเรากำลังกลับบ้าน
มองเห็นควัน มีไฟลุกขึ้น ไฟกำลังไหม้บ้านของเรา
ถึงแม้เรามองเห็นว่า มีใครวิ่งหนีไปก็ตาม
เราไม่ต้องคิดสงสัยว่า เขาเป็นผู้ร้ายหรือเปล่า
สิ่งที่ต้องทำก่อนทุกอย่างคือ วิ่งเข้าไปหาทางดับไฟ
ให้เร็วที่สุด หาน้ำ หาเครื่องดับไฟ ผ้าห่ม ฯลฯ
ทำดีที่สุดเพื่อที่จะดับไฟให้สำเร็จ

เมื่อดับไฟแล้ว จึงค่อยคิดหาสาเหตุว่า ทำไมจึงเกิดไฟไหม้
เช่น เป็นอุบัติเหตุ หรือมีใครลอบวางเพลิง
มีใครประสงค์ร้ายคิดทำลายทรัพย์สมบัติของเราหรือไม่

เมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจ ไม่ต้องคิดหาเหตุว่าใครผิด ใครถูก
ระงับความร้อนใจของตัวเองให้ได้เสียก่อน

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ เมื่อใจสงบแล้ว
จึงค่อยคิดด้วยสติ ปัญญา ด้วยเหตุผล

๔. สอนใจตัวเองก่อน

เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่ เป็นครู เป็นพ่อแม่
มีลูกน้อง มีลูกศิษย์ มีลูก
สมมติว่าเราเป็นพ่อแม่ มีลูก
เมื่อลูกทำผิดจริง ๆ แล้วเราโกรธ ใจร้อน อย่าเพิ่งสอนลูก
สอนใจตัวเองก่อนให้ระงับอารมณ์ร้อน ให้ใจเย็น ใจดี
มีเมตตาก่อน จนรู้สึกมั่นใจว่าใจเราพร้อมแล้ว
และดูว่าลูกพร้อมที่จะรับฟังไหม ถ้าเราพร้อม
แต่ลูกยังไม่พร้อม ก็ยังไม่ต้องพูด เพราะไม่เกิดประโยชน์

เราพร้อมที่จะสอน เขาพร้อมที่จะฟัง
จึงจะเกิดประโยชน์ เป็นการสอน

ถ้าเราสังเกตดู บางครั้ง ใจเรารู้สึกเหมือนอยากจะสอน
แต่ความจริงแล้ว เราเพียงอยากจะระบายอารมณ์ของเรา
สิ่งที่เราพูดแม้เป็นเรื่องจริง แต่ก็แฝงด้วยความโกรธ
เพราะยังเป็นความใจร้อน มีตัณหา

ถ้าใจเราโกรธ พูดเหมือนกัน คำพูดเหมือนกัน นั่นคือโกรธ
ถ้าใจเราดี ใจเขาดี คำพูดของเราเป็นประโยชน์ นั่นคือสอน

เมื่อเราอยู่ในสังคม สิ่งที่ต้องระวังคือ หากเห็นใครทำผิด
อย่ายึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกและความคิดของตน
อย่ายินดี ยินร้าย ใจเย็น ๆ ไว้ก่อน
พยายาม อบรมใจตนเองว่า
ธรรมชาติของคนเรา มักจะมองข้ามความผิดของตนเอง
ชอบจับผิดแต่คนอื่น

มองเห็นความผิดคนอื่นเหมือนภูเขาใหญ่
เห็นความผิดของตนเท่ารูเข็ม
ตดคนอื่นเหม็นเหลือทน
ตดตนเองเหม็นไม่เป็นไร
ปากคนอื่นเหม็นเหลือทน
ปากของตนเหม็นไม่รู้สึกอะไร

เรามักทุ่มเทใจ
ไปอยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
อย่าเชื่อความรู้สึก อย่าเชื่ออารมณ์ อย่ายินดียินร้าย
พยายามรักษาใจเย็น ๆ ใจดี ใจกลาง ๆ

ปรกติเราทำผิดเหมือนกัน เท่ากันหรืออาจจะมากกว่าเขา
แต่ความรู้สึกของเรา มักจะรังเกียจเขา
และไม่เห็นความผิดของตัวเองเลย น่ากลัวจริง ๆ

สังเกตุดู คนที่ขี้บ่น ขี้โมโห ว่าคนอื่นทำอะไรไม่ดี ไม่ถูก
ตัวของเขาเอง คิดดี พูดดี ทำดีไหม ... ก็อาจจะไม่
เราเองก็เหมือนกัน เมื่อเราเกิดอารมณ์ไม่พอใจ
อย่าเชื่อความรู้สึก ให้ระงับอารมณ์เสีย ทำใจเป็นกลาง ๆ ไว้

๕. เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ก็เพราะโกรธ

เรื่องนี้อาจจะเป็นประสบการณ์ของผู้ขับขี่รถยนต์หลาย ๆ คนก็เป็นได้
แต่ที่ต้องมาเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์
ก็เพราะผู้ขับรถยนต์เป็นดาราสาวที่มีชื่อเสียง
คืนวันเกิดเหตุเธอได้ขับรถยนต์ไปบนถนนเส้นทางสายสุพรรณบุรี
เธอขับด้วยความเร็วเนื่องจากขณะนั้นดึกแล้ว
ถนนว่างและสองข้างทางก็เปลี่ยว
แต่ขณะขับอยู่ก็ได้มีรถกระบะคันหนึ่งเลี้ยวออกมาจากข้างทาง
ตัดหน้ารถเธอไปอย่างหวุดหวิด
เธอโกรธจัดเลยพยายามเร่งเครื่องตามจะแซง
และบีบแตรไล่หลังว่าจะสั่งสอน

ฝ่ายเจ้าของรถกระบะคงมองเห็นว่าเป็นผู้หญิงขับรถมาคนเดียว
จึงแกล้งเหยียบเบรกอย่างกระทันหัน จนรถของดาราสาวไปชนท้าย
แล้วเธอก็ต้องตกใจกลัวเป็นอย่างมาก
เมื่อมองเห็นว่ารถกระบะคันหน้ามีผู้ชายอยู่ในรถ 4-5 คนด้วยกัน
เธอนึกถึงเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจจะเกิดขึ้น

หากผู้ชายกลุ่มนี้หน้ามืดขึ้นมาหรือคิดจะแก้แค้น เธอจะทำอะไรได้
แต่ก็ยังโชคดีที่รถไม่เป็นอะไรมาก เธอจึงรีบออกรถแล้วขับหนีไป
จนเจอสถานีตำรวจ และได้เข้าแจ้งความ
เรื่องเลยกลายเป็นข่าวหนังสือพิมพ์
ให้ชาวบ้านได้ทราบไว้เป็นบทเรียนว่า อารมณ์โกรธ
เพียงชั่ววูบที่ทำให้เราทำอะไรลงไปอย่างขาดสติยั้งคิดนั้น
อาจทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงที่ต้องเสียใจไปตลอดชีวิตก็ได้
โดยเฉพาะเรื่องการแก้แค้น หรือเอาชนะกันบนท้องถนน
จุดจบของเรื่องมักไม่พ้นอุบัติเหตุที่ต้องสูญเสียด้วยกันทั้งนั้น

มีเรื่องจริงที่ขอยกมาเป็นตัวอย่างอีกกรณีหนึ่ง คือ เรื่องของหนุ่มเจ้าโทสะ
ที่ขับรถมาตามทางในซอยแคบ ๆ แห่งหนึ่งในกรุงเทพ ซึ่งรถสวนกันไม่ได้
ระหว่างขับมาถึงทางแยก ก็มีรถอีกคันหนึ่งเลี้ยวออกมา
ทั้ง ๆ ที่ควรจอดชะลออยู่ก่อน ทำให้อีกคันหนึ่งขับผ่านไปไม่ได้
รถทั้งสองคันจอดเผชิญหน้ากันอยู่สักครู่ ไม่มีใครยอมใครก่อน

หนุ่มเจ้าโทสะเกิดฉุนเฉียวหยิบปืนขึ้นมาคิดว่าจะขู่
แต่อีกฝ่ายหนึ่งก็มีปืน เลยชักปืนขึ้นมายิงหนุ่มเจ้าโทสะ
จนเสียชีวิตคารถไปเลย

จริง ๆ แล้วเรื่องร้ายแรงแบบนี้คงจะไม่เกิดขึ้น
ถ้าคนเรารู้จักระงับอารมณ์โทสะลงเสียบ้าง
ไม่ต้องคิดจะเอาชนะกัน และปล่อยวางเสียตั้งแต่แรก
การขับรถยนต์บนท้องถนนเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมีการกระทบกระทั่ง
ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา การที่เราจะใช้รถใช้ถนน ให้มีความปลอดภัยนั้น
นอกจากจะไม่ประมาทแล้ว เราต้องเรียนรู้ที่จะให้อภัยแก่กัน
รู้จักระงับโทสะ ไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่
จะได้ไม่เกิดความเดือดร้อนเสียหายอย่างคาดไม่ถึงดังกล่าว

๖. เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

ในสมัยโบราณ มีหนุ่มใหญ่คนหนึ่งเกิดในตระกูลซามูไร
มีนามว่า เซ็นไก เมื่อเขาศึกษาวิชาการและจริยธรรมของซามูไรจบแล้ว
ไปทำงานเป็นเจ้าหน้าที่อารักขาขุนนางผู้หนึ่ง เขาเป็นหนุ่มรูปงาม
จึงเป็นที่ต้องตาต้องใจของภรรยาขุนนาง เธอทอดสะพานให้
จนหนุ่มเซ็นไกลืมตัว ลืมหน้าที่ ลักลอบเป็นชู้กับภรรยาขุนนาง
ต่อมาขุนนางผู้เป็นสามีจับได้ เซ็นไกจึงฆ่าขุนนางผู้นั้นเสีย

แล้วพาภรรยาของเขาหนีไป
เมื่ออยู่ด้วยกัน ความรักเริ่มจืดจาง เป็นเหตุให้แหนงหน่าย และแยกทางกัน
เซ็นไกต้องอยู่อย่างเดียวดาย และเริ่มมองเห็นความผิดของตนเอง
สำนึกบาปกรรมของตน รำพึงว่า
ทำอย่างไรหนอจึงจะลบล้างบาปกรรมอันนี้ได้

วันหนึ่งเซ็นไกผ่านมาที่ภูเขาสูงชันลูกหนึ่ง
ประชาชนที่จำเป็นต้องสัญจรผ่านภูเขาลูกนี้
ต้องเสี่ยงอันตรายปีนป่ายข้ามไป
เขาจึงตกลงใจเจาะภูเขาเพื่อเป็นทางสัญจร
เขาทำด้วยความเหนื่อยยาก ทำเพียงลำพัง
แต่จิตใจเต็มไปด้วยความสุข เพราะเขาเห็นว่าสิ่งที่เขาทำแม้ยากลำบาก
แต่ผลที่ได้คือประโยชน์ของคนจำนวนมาก

บุตรของขุนนางที่ถูกฆ่า บัดนี้เป็นหนุ่มใหญ่และเป็นซามูไร
เที่ยวตามหาเซ็นไก เพื่อแก้แค้นแทนบิดา เมื่อมาพบเขาที่นี่
จึงลงมือจะแก้แค้น เซ็นไกขอร้องวิงวอนว่า
อย่าเพิ่งทำลายทางแห่งบุญโดยเอาชีวิตเขาในตอนนี้เลย
ขอเวลาอีก 2 ปี เมื่อเจาะภูเขาเสร็จแล้ว ก็จะขอชดใช้ด้วยชีวิต

ซามูไรหนุ่มเห็นว่า คำขอร้องมีเหตุผล
และเห็นว่าเซ็นไกไม่มีทางหนีรอดไปได้
จึงตกลงรอคอย ขณะที่รอก็ดูการทำงานเจาะภูเขาของเซ็นไก
จนเกิดความเห็นใจ และในบางครั้งซามูไรหนุ่มก็ลงมือช่วยงานด้วย
เมื่องานเจาะภูเขาลุล่วง ต่อไปก็เหลือแต่งานแก้แค้น
เซ็นไกนั่งขัดสมาธิก้มหน้าก้มคอ เพื่อให้ซามูไรหนุ่มใช้ดาบฟัน
แต่แล้วซามูไรหนุ่มก็กลับเก็บดาบเข้าฝัก ทรุดตัวลงเบื้องหน้าเซ็นไก
กล่าวว่า "ข้าพเจ้าจะฆ่าครูของข้าพเจ้าได้อย่างไร"
เพราะในช่วงเวลา 2 ปีที่เฝ้าดู ซามูไรหนุ่มได้บทเรียนแห่งการใช้ชีวิตว่า
คนที่เคยชั่วเมื่อเขาสำนึกชั่วแล้ว มิใช่ว่าจะกลับมาเป็นคนดีไม่ได้
ควรให้โอกาสแก่ผู้ซึ่งกลับตัวเป็นคนดี
ไฟพยาบาทที่อยู่ในจิตใจของซามูไรหนุ่มมานานจึงดับมอดลง
ใจของเขาสว่าง เมื่อรู้จักให้อภัย
และเข้าใจว่าเวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

๗. แม่ขี้บ่น... ลูกต้องไม่ขี้โกรธ

ให้เราพิจารณาดูว่า นิสัยขี้บ่นของแม่นั้น
เราจะช่วยทำให้ลดลงได้ไหม ปกติก็จะเปลี่ยนได้ยาก
หรือเปลี่ยนไม่ได้ เราคงต้องปล่อยให้เป็นอย่างนั้น
ไม่ต้องคิดจะให้เปลี่ยน มองให้เห็นว่า อารมณ์ของแม่

เหมือนลมฟ้าอากาศ มีทั้งหนาวเย็น ร้อน ฝนตก
แห้งแล้ง มีลม ไม่มีลม ลมแรงและพายุ

อารมณ์ของแม่ที่ไม่ถูกใจเรา เปรียบเหมือนสภาวะอากาศ
ที่เราไม่ชอบ เช่นหนาวไป ร้อนไป สิ่งที่เราต้องทำก็คือ
ป้องกันรักษาตัวไม่ให้ทุกข์ จิตใจก็เหมือนกัน
เราต้องป้องกันด้วยใจดีมีเมตตา
ใช้สติปัญญารักษาใจไม่ให้ทุกข์ คือหน้าที่ของเรา

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
มีสติมั่นคง ใจเราก็ไม่ยินดียินร้าย
ถึงอย่างไรก็สำรวมกาย วาจา การแสดงออกทางกายให้เป็นปกติ
ทางวาจาให้พูดดี ๆ ไพเราะน่าฟัง ใจก็คิดดี มีเมตตา
เห็นอกเห็นใจแม่ พยายามรักษาความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น
ถึงแม้ว่าไม่ชอบ ก็อดทน อดกลั้นไว้
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

พิจารณาดูว่า อารมณ์ขี้บ่นเป็นเหมือนอาการท้องผูก
ของเสียเก็บไว้ในร่างกายนาน ๆ ทำให้ไม่สบาย
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อกินยาระบายเข้าไป
ระบายของเสียออกมาได้ ก็รู้สึกสบายกาย

สำหรับคนขี้บ่น อารมณ์หงุดหงิด เป็นของเสียที่สะสมไว้ในใจ
ถ้าเก็บกดไว้จะเครียด เป็นโรคประสาทได้
เมื่อได้ระบายออกมาทางวาจา เขาก็ค่อยสบายขึ้น
ตามรายงานของจิตแพทย์ พบว่าผู้หญิงอเมริกันวัยกลางคน
มีความรู้สึกปฏิเสธ หรือไม่พอใจ มากถึง 30,000 ครั้งต่อวัน
หรือทุก ๆ 3 วินาที ความรู้สึกชอบไม่ชอบนี้
เกิดจากการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราจะจัดการกับความรู้สึกได้ถูกต้อง
โดยไม่เข้าไปยึดถือยึดมั่น เก็บเอามาคิดปรุงแต่ง
ตรงกันข้าม ถ้าไม่ฉลาด ก็จะยึดถือ นำมาคิดปรุงแต่ง
แสดงออกทางวาจา เป็นคนขี้บ่น
ประสบการณ์ภายในใจของมนุษย์เราจริง ๆ แล้วมีพอ ๆ กัน
แต่บางคนเก็บสะสม เหมือนอาการท้องผูก

คำพูดที่ไม่พอใจคือ บ่น ไม่มีใครอยากฟัง
แต่เมื่อแม่ของเราบ่น ให้เข้าใจว่าท่านกำลังทุกข์ ไม่สบายใจ
เราควรเสียสละ ใจดีพอที่จะรับเป็นสุขภัณฑ์ที่ดีให้แก่แม่
เป็นสุขภัณฑ์สะอาด ใช้ได้สะดวก มีน้ำไหลแรง ๆ หน่อย
แม่บ่นเมื่อไรก็ใจดีรับฟัง แม่จะสบายใจ ไม่ต้องขัดใจ
ยิ่งของเสียออกมากยิ่งดีต่อสุขภาพ อายุยืน
แต่เราก็ต้องระวัง ถ้าคุณภาพสุขภัณฑ์ไม่ดีพอ

เราจะสกปรกน่าดู

เราต้องมีสติปัญญา เมตตา กรุณา ขันติ
เป็นคุณธรรมประจำใจ
เป็นโอกาสที่เราจะสร้างคุณงามความดี
และเข้าใจธรรม ทำได้ดี ได้มากเท่าไร
ก็เท่ากับเราก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม
แล้วในที่สุดจะรู้สึกขอบคุณแม่
ที่เป็นแบบฝึกหัดให้แก่เราได้พัฒนาจิตใจ

๘. ความโกรธกับการระบายอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งที่เราทุกคนมีไม่มากก็น้อย
และแสดงออกลักษณะต่าง ๆ กัน บางคนก็โกรธง่าย หายเร็ว
เมื่อหายแล้วก็เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทำตัวตามปรกติได้
แต่บางคนโกรธแล้วเกิดอาฆาตพยาบาท ผูกใจเจ็บ
คอยหาทางแก้แค้น บางคนก็มีลักษณะโกรธแล้วเก็บไปคิด
ไม่ยอมลืม โกรธขึ้นมาคราวใด ก็หวนกลับไปคิดทบต้น
ที่เคยมีเรื่องตั้งแต่อดีต เอากลับมาคิดแล้วคิดอีก
ผูกโกรธไว้เหนียวแน่น โกรธเล็ก โกรธใหญ่
คิด ๆ ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น

สำหรับปุถุชน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีอารมณ์โกรธ
แต่ที่น่าคิดคือ เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีแค่ไหน
จะปลดปล่อยมันออกมาอย่างไร
และที่สำคัญจะแก้ปัญหาอย่างไร

หากเปรียบเทียบกับการระบายอารมณ์โกรธ
เหมือนไอน้ำร้อนที่ระเหยออกมาจากกาต้มน้ำที่กำลังเดือด
ไอน้ำจะค่อย ๆ ระเหยออกมาทางพวยกา แต่ถ้าไม่มีทางระบาย
ไอน้ำ คงจะสะสมจนระเบิดเมื่อไรก็ได้

น้ำ = ความโกรธ (จิตที่มีโทสะ)
ความร้อน = ปัจจัยปรุงแต่งให้โกรธ
ไอน้ำ = อารมณ์โกรธ

1. ถ้าเราไม่สะทกสะท้านต่อความร้อน ไอน้ำก็ไม่เกิด
คือเราจะไม่ยินดียินร้ายต่อปัจจัยแห่งความโกรธ
เมื่อมีเรื่องไม่ถูกใจ ไม่พอใจเข้ามากระทบ เราก็ไม่โกรธ

2. ถ้าเราไม่สามารถทนความร้อนนั้นได้
ก็ควรจะหาวิธีระบายความร้อนนั้น เช่น กาน้ำยังมีรู้ระบาย
ไอน้ำก็หายไปอย่างรวดเร็ว

เปรียบเหมือนว่า ถ้าเราโกรธ เราก็หาทางระบาย
ทีละนิดทีละหน่อย ในแบบที่เขาทำกัน
ตัวอย่างเช่น
ทำงานหนักขึ้น
ซื้อของ
ร้องเพลง
เล่นกีฬา

บางคนก็มีวิธีแปลก ๆ เช่น มีอุบาสิกา 2 คน
เขามีที่ระบายความโกรธอยู่บริเวณไร่อ้อย
อยู่ไกลออกจากวัดไปสักหน่อย ปลอดจากผู้คน เวลาที่อุบาสิกาคนหนึ่งโกรธ
เขาจะชวนกันไปที่ไร่อ้อย แล้วก็ตะโกนดัง ๆ จนสุดเสียงระบายความโกรธ
หายโกรธแล้วจึงพากันกลับบ้าน

ในประเทศโรมาเนีย มีนักศึกษายากจนคนหนึ่ง
วัย 22 ปี สามารถหารายได้พิเศษได้อาทิตย์ละ 770 บาท
โดยเปิดบริการ "รับจ้างถูกด่า" เพราะเห็นช่องทางว่า
ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำในปัจจุบัน ทำให้คนมีความเครียด
หงุดหงิดกันมาก จึงเสนอบริการให้นักธุรกิจระบายความโกรธ
โดยการตะโกน ตะคอก โวยวายใส่หน้าตนได้อย่างเต็มที่
ผลปรากฏว่า มีคนสนใจไปใช้บริการเกินความคาดหมาย

แต่ระบายความโกรธด้วยวิธีนี้แล้ว จะสบายใจคลายเครียด
ไปได้สักกี่วันไม่ทราบได้ ถือว่าไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร
ยังดีกว่าบางคนเวลาโกรธแล้วระบายออก
โดยการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำร้ายร่างกายผู้ที่อ่อนแอกว่า
หรือบางคนหาทางระบายที่เป็นอบายมุข เป็นโทษ
เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน ตรงกันข้ามกับคนที่ฉลาด
ก็จะจะหันหน้าเข้าวัด ศึกษาธรรม สวดมนต์ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ

เราจะจัดการกับความโกรธได้อย่างไรบ้าง

1. เมื่อโกรธ หาทางระบาย
2. เมื่อโกรธ ให้มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป (หิริโอตตัปปะ) และข่มใจไว้
3. ระวังไม่ให้เกิดโทสะ สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยินดียินร้าย (ศีล)
4. ถอนรากเหง้าแห่งความโกรธ คือ ทำให้น้ำ (โทสะในใจ) แห้ง โดยการเจริญเมตตาภาวนา (สมาธิ) เจริญวิปัสสนา(ปัญญา) จนสิ้นอาสวะกิเลส

อย่างไรก็ตาม ความโกรธนี้ คือทางเสื่อมที่มีแต่ทุกข์โทษเพียงอย่างเดียว
ผู้รู้ทั้งหลายมองเห็นโทษของความโกรธแล้ว จึงกล่าวไว้ว่า
“เมื่อมีบุคคลโกรธเรา แล้วเราโกรธตอบ ถือว่าเราโง่กว่าเขาเสียอีก”

หากเราสังเกตเห็นคนชี้นิ้วด่าว่ากัน มือที่ชี้นิ้วนี้ก็สอนเราชัดเจนอยู่แล้ว
ว่า นิ้ว 3 นิ้ว ชี้กลับมาที่ตัวเรา
เปรียบเหมือนคำหยาบ คำด่า ที่เราต้องการทำให้เขาเจ็บใจ
หรือทำให้คนที่อยู่รอบตัวเราไม่สบายใจเป็นทุกข์นั้น
ความจริงแล้วตัวเองนั่นแหละ เป็นทุกข์มากกว่าเขา 3 เท่า

ในหลาย ๆ กรณี เราอาจจะมีความรู้สึกว่า เรามีเหตุผลสมควรโกรธ
ที่จะโกรธเขา อย่างไรก็ตาม เมื่อเราโกรธ เท่ากับว่าเราแพ้ตัวเอง
ผู้มีปัญญาย่อมไม่โกรธ ถึงแม้ว่าเขาจะทำอะไรไม่ดีแค่ไหนก็ตาม
ในโลกนี้ไม่มีคำว่า สมควรโกรธ

๙. ละความโกรธด้วยรักและเมตตา

เมตตาตรงข้ามกับโทสะ และพยาบาท
ซึ่งเป็นความโกรธ ความมุ่งร้าย
เมตตาเป็นความรัก ความปรารถนาดีให้มีความสุข
เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่เป็นราคะคือความใคร่
ดังนั้น หากเราหมั่นอบรมจิตให้เมตตาตั้งขึ้นในจิตใจได้
จิตใจก็จะพ้นจากโทสะพยาบาท

เพื่อให้มีเมตตาเป็นพื้นฐานของจิต เราควรพิจารณาว่า
ตัวเรารักสุข เกลียดทุกข์ฉันใด

คนอื่น สัตว์อื่นก็รักสุข เกลียดทุกข์ฉันนั้น
ผู้ที่จะแผ่เมตตาได้ จะต้องทำใจตัวเองให้มีเมตตาก่อน
คือทำจิตใจตัวเองให้อ่อนโยน สงบเย็น
แล้วจึงแผ่เมตตาแก่ผู้อื่น
เพราะการจะแผ่สิ่งใดออกมาได้
จิตใจจะต้องมีคุณสมบัตินั้นอย่างแท้จริง

การเจริญเมตตาภาวนา
เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสร
บริสุทธิ์ผ่องใส โดยธรรมชาติ ความเบิกบานใจ สุขใจ นั้นมีอยู่
เป็นอยู่แต่ดั้งเดิม แต่ทุกวันนี้ ที่พวกเราไม่ค่อยสบายใจ ทุกข์ใจ
เพราะมีอารมณ์ กิเลสเครื่องเศร้าหมองครอบงำจิต

เราสามารถเจริญสติน้อมเข้าไปสัมผัสความเบิกบานใจ
สุขใจที่มีอยู่ได้ หน้าที่ของเราคือ ต้องสร้างกำลังใจ เจริญสติ
สมาธิ ปัญญา รู้จักกุศโลบายที่จะน้อมเข้าไปสู่ธรรมชาติ
ของจิตประภัสสร โดยมีวิธีปฏิบัติ
ในการเจริญเมตตาภาวนา ดังนี้

วิธีปฏิบัติ

วิธีที่ 1 น้อมเข้ามาที่ลมหายใจ

ข้าศึกต่อความสุข คือความคิดผิด ความคิดไม่ดีของตนเอง ไม่ใช่การที่เขา
กระทำดีหรือไม่ดีต่อเรา
ไม่ว่าเขาจะไม่ดีขนาดไหน ถ้าใจเราดีแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรเลย
ศัตรูร้ายกาจที่แท้จริง คือ ใจไม่ดี ความคิดไม่ดีของตนนั่นเอง

ผู้เจริญเมตตาภาวนา ควรระวังรักษาใจ
ระวังความคิดผิดให้มากที่สุด อะไรไม่ดี อย่าคิดเลย
สุขภาพไม่ดี อากาศไม่ดี รัฐบาลไม่ดี
ถึงแม้ใครทำอะไรผิดจริง ๆ ผิดมากขนาดไหน
ก็ไม่ต้องคิดว่า "ใคร" หรือ "อะไร" ไม่ดี

เริ่มต้นปรับท่านั่งให้สบาย ๆ หยุดคิด ทำใจสบาย ๆ หายใจสบาย ๆ
บางครั้งจิตใจไม่เบิกบาน มีความรู้สึกไม่ดี เศร้า ๆ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
ทำความรู้สึกคล้ายกับว่า หนีจากความรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ
น้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก
ตั้งสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจ
ปรับลมหายใจสบาย ๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
น้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ ละลายความรู้สึกเข้าไปในลมหายใจ

จนรู้สึกกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ
มีความรู้สึกตัวทั่วถึง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

พร้อมกับระลึกถึงปีติ สุข
ทุกครั้งที่ หายใจเข้า หายใจออก
จิตใจของเราจะเบิกบาน สงบ สบาย มีปีติสุข
เท่ากับว่า หายใจเข้า หายใจออก คือ สุขใจ สบายใจ
หายใจเข้าสบาย ๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ
หายใจออกสบาย ๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ

วิธีที่ 2 ดึงปีติสุขในใจออกมา
เริ่มต้น ปรับท่านั่งสบาย ๆ
หยุดคิด ทำใจสงบ ปรับลมหายใจสบาย ๆ
น้อมเข้าไป ตั้งสติที่กลางกระดูกสันหลัง ระดับหัวใจ
สมมติว่าศูนย์กลางของจิตใจ อยู่ที่นั่น
เป็นจิตประภัสสร บริสุทธิ์ ผ่องใสโดยธรรมชาติ
ความเบิกบานใจ ปีติสุข อยู่ที่นั่น
ทำความรู้สึกว่า จุดนั้นเป็นจุดร้อน ๆ
ความรู้สึกร้อน ๆ และปีติสุข
ลักษณะเหมือนไอน้ำ ระเหยออกมาจากที่นั่น

หายใจเข้า ดึงเอาปีติสุขออกมา
คล้ายกับว่า ใช้นิ้วค่อย ๆ ดึงออกมาเรื่อย ๆ
หายใจออก ตั้งสติอยู่ข้างใน
ความรู้สึกที่ดี ดันออกมาข้างหน้าต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ
อุปมาเหมือนกับว่ามีหมอนใบหนึ่งมีรูเล็ก ๆ อยู่ตรงกลาง
เราเอานิ้วจับอยู่ที่ปุยนุ่นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมาเรื่อย ๆ

สมมติให้กลางกระดูกสันหลัง เป็นจุดศูนย์กลางของจิตประภัสสร
เป็นจุดสัมผัสกับพุทธภาวะ คือภาวะแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
เป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า
และอริยะสาวกทั้งหลาย เป็นเมตตา กรุณา ปีติสุข
ที่มีอยู่ในจักรวาล ไหลออกมาผ่านจุดศูนย์กลางจิตใจของเรา
อุปมาเหมือนท่อที่มีสายน้ำไหลแยกออกมาจากทางน้ำใหญ่

เมื่อเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะรู้สึกว่าการหายใจคือปีติสุข
ความรู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ สัมผัสกับเราแต่เพียงส่วนหน้า
เราน้อมเข้าไป ตั้งสติอยู่ที่สุดกลางกระดูกสันหลัง
เมื่อความรู้สึกที่ดี ปีติสุข ไหลออกมาแล้ว
ความรู้สึกที่ไม่ดี ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ในใจเราจะมีปีติสุข
เป็นความรู้สึกที่ดี สบายใจ สุขใจ

เมื่อชำนาญแล้ว เราไม่ต้องตั้งใจหรือใช้อุบาย
เมื่อหายใจเข้า หายใจออก ตามปรกติ
ความรู้สึกที่ดี และปีติสุขจะไหลออกมาเรื่อย ๆ
เหมือนลมหายใจและปีติสุขเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

วิธีที่ 3 ชำระออก ซึ่งความไม่สบายใจ

ทำความเห็นให้ถูกต้องว่า ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
เมื่อเห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้อะไร ที่ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ
เราจะเกิดความรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ เป็นทุกข์
ก็เป็นเรื่องธรรมดา หรือเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง
ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยใหม่ ๆ
ก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายใจติดค้าง
อยู่ในหัวใจนาน ๆ ก็จะเป็นความผิดปกติ เป็นกิเลส
มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

หากเทียบกับแอ๊ปเปิ้ล ความรู้สึกไม่ชอบใจ ทุกข์ใจ
เปรียบเหมือน ขี้ฝุ่น ขี้ดิน ติดบนเปลือกแอ๊ปเปิ้ล
ความรู้สึกไม่ชอบใจ ทุกข์ใจ ที่ติดในหัวใจนาน ๆ เป็นตำหนิ
เหมือนแอ๊ปเปิ้ลที่เริ่มเน่า ต้องรีบจัดการ
ถ้าไม่อย่างนั้นก็จะเน่าหมดทั้งลูก

ผู้เจริญเมตตา ภาวนา ให้มีนิสัยที่รักสะอาดอยู่เป็นประจำ
เมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ ให้หยุดคิด หยุดคิดว่าอะไรไม่ดี
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ความรู้สึกไม่ดีก็จะหายไป
ถ้าไม่หาย ตั้งใจมากขึ้นอีกหน่อย
แทนที่จะคิดด่า ใครหรืออะไรไม่ดี
นึกในใจว่า ดี ๆ ๆ
ตั้งใจ กำหนดลมหายใจยาว ๆ

สมมุติลมหายใจเป็นมีด ส่วนที่เน่าคือ ความรู้สึกไม่ดี
ไม่สบายใจ เศร้าหมอง เอาลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นมีด
ตัดความรู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจทิ้งไป
เหมือนตัดส่วนที่เน่าของแอ๊ปเปิ้ล
ตั้งใจ มีสติกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก
ไม่นานความรู้สึกก็จะเบา สงบ สบายใจ
มีลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับความสุขใจ สบายใจ

วิธีที่ 4 ปล่อยวางความโกรธให้เร็วขึ้น

เมื่อเรามีนิสัย ขี้โกรธ ขี้โมโห เห็นอะไร ได้ยินอะไร กระทบอารมณ์
คงจะห้ามความโกรธไม่ได้
ก็ไม่ต้องห้าม ให้โกรธตามเคยนั่นแหละ

แต่พยายามปล่อยวางให้เร็วขึ้น ไม่ผูกใจเจ็บ ให้อภัย
ให้อโหสิกรรมให้เร็วขึ้น เช่น เรารู้อยู่ว่าปกติโกรธขนาดนี้
จะไม่สบายใจอยู่ 3 วัน
พยายามปล่อยวางภายใน 2 วัน จากนั้นลดให้เหลือ 1 วัน
3 ชั่วโมง จนเหลือ ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น
การต่อสู้กับอารมณ์โกรธ ให้เอาหัวใจนักกีฬามาสู้

อย่าเอาจริงเอาจังกับเหตุการณ์จนเกินไป
โอปนยิโก น้อมเข้ามาดูใจ ดูอารมณ์
เอาสติปัญญา ต่อสู้กับอารมณ์ตัวเอง
ให้มีความพอใจ ความสุขในการแก้ปัญหา แก้อารมณ์ของตน
เมื่อเราเห็นความก้าวหน้าในการต่อสู้กับอารมณ์แล้ว
ลึก ๆ ภายในใจก็จะมีความพอใจ
ในท่ามกลางความโกรธได้เหมือนกัน

พิจารณาธรรมชาติของอารมณ์โกรธ
ตามสติกำลังของตัวเองก่อน เมื่อเข้าใจดีแล้ว
ปล่อยวางความรู้สึกโกรธ ตั้งสติที่ท้อง หายใจออกยาว ๆ สบาย ๆ
หายใจเข้าตามปกติ เน้นที่หายใจออกยาว สบาย ๆ
ทำเช่นนี้จะช่วยผ่อนคลาย กายเย็น ใจเย็น
อารมณ์สบาย ๆ มีความสบายใจ

๑๐. ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข

ความโกรธ ไม่ว่ามากหรือน้อย โกรธนาน หรือไม่นาน
ล้วนทำลายความสุข ทำลายสุขภาพ เป็นโทษต่อตัวเอง และคนรอบข้าง
สำหรับผู้มีสติปัญญาแล้วจะเห็นความโกรธ
เป็นอารมณ์ของผู้ไร้ปัญญา ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ

ตัดความโกรธด้วยความมีสติข่มใจ
และถอนรากเหง้าของความโกรธด้วยเมตตาภาวนา
พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญการฆ่าความโกรธไว้ว่า
บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข
บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมไม่โศกเศร้า


ZEMBE

พระไพศาล วิสาโล

จาก "เครือข่ายพุทธิกา: เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม/ www.Budnet.info"

ยาสามัญประจำใจ

ในบรรดาผู้เคราะห์ร้ายจากสงครามเวียดนาม คงไม่มีใครที่ทั่วโลกรู้จักมากเท่ากับ คิม ฟุค ภาพเด็กหญิงวัย ๙ ขวบร่างกายบอบบางและเปลือยเปล่า วิ่งร่ำไห้อยู่กลางถนนพร้อมกับเด็กอีก ๒-๓ คน โดยมีฉากหลังเป็นม่านควันดำทะมึนและเปลวไฟลุกโพลง ได้ประทับแน่นอยู่ในใจของผู้คนทั่วโลก ภาพนี้ภาพเดียวก็เพียงพอแล้วที่จะบอกเราว่าสงครามนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่ลูกเล็กเด็กแดงและประชาชนผู้บริสุทธิ์อย่างไรบ้าง

คิม ฟุค คือเด็กหญิงชาวเวียดนามใต้คนนั้นซึ่งช่างภาพอเมริกันได้ถ่ายไว้ขณะที่เธอและเพื่อนบ้านกำลังแตกตื่นหนีภัย แม้เธอจะรอดตายจากระเบิดนาปาล์มที่ทิ้งลงหมู่บ้านของเธอ แต่ไฟก็ได้เผาลวกผิวหนังของเธอถึง ๖๕ เปอร์เซ็นต์ เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลถึง ๑๔ เดือน และผ่านการผ่าตัดถึง ๑๗ ครั้งกว่าจะหายเป็นปกติ เธอยังโชคดีเมื่อเทียบกับลูกพี่ลูกน้องอีก ๒ คนซึ่งตายเพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว

นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี ๒๕๑๕ เมื่อเวียดนามกลายเป็นคอมมิวนิสต์ ๓ ปีต่อมา ก็ไม่มีข่าวคราวของเธอปรากฏสู่โลกภายนอกอีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี ๒๕๓๙ คิม ฟุค ก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกันซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเนื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตันดีซี

การได้มาเผชิญหน้ากับกลุ่มคนซึ่งครั้งหนึ่งเคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำใจได้ง่ายนัก แต่เธอมาก็เพื่อจะบอกให้พวกเขารู้ว่าสงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง หลังจากที่เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่ามีเรื่องหนึ่งที่เธออยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ

พูดมาถึงตรงนี้ก็มีคนส่งข้อความมาบอกว่า คนที่เธอต้องการพบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า "ฉันอยากบอกเขาว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดี ๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต"

เมื่อเธอบรรยายเสร็จ ลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามิใช่ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นสาธุคุณประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า "ผมขอโทษ ผมขอโทษจริง ๆ"

คิมเข้าไปโอบกอบเขาแล้วตอบว่า "ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย"

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัยโดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย คิม ฟุค เล่าว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและใจ จนเธอเองก็ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่าสิ่งที่ทำร้ายเธอจริง ๆ มิใช่ใครที่ไหน หากได้แก่ความเกลียดที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง "ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถฆ่าฉันได้" เธอพยายามสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า "หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อย ๆ เดี๋ยวนี้ ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด"

เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คนให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารัก พูดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะทำใจอย่างไรเมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา คิม ฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า "ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง แล้วชีวิตของฉันก็ดีขึ้น"

บทเรียนของคิม ฟุค คือในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ "การอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการให้อภัย"

การให้อภัยมิได้หมายถึงการลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึงการไม่ยอมให้เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา ผู้ที่รู้จักให้อภัยคือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้ แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำย่ำยี กลับเอาชนะมันได้และสามารถนำมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เอามาเป็นบทเรียนเพื่อจะไม่ทำความผิดพลาดอีก และที่สำคัญคือเป็นเครื่องเตือนใจว่าความโกรธเกลียดนั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

เมื่อเราโกรธใคร อยากทำร้ายใครนั้น คนแรกที่ถูกทำร้ายคือ

ตัวเรานั่นเอง ไม่ใช่แค่จิตใจเท่านั้นที่เร่าร้อนเหมือนถูกไฟสุม แม้แต่ร่างกายก็ยังได้รับผลกระทบด้วย มีบางคนที่มีอาการปวดท้องและปวดศีรษะเรื้อรัง อีกทั้งยังมีความดันโลหิตสูง หมอพยายามตรวจร่างกายแต่ก็ไม่พบความผิดปกติ หมอจึงขอให้เธอเล่าเรื่องราวในชีวิตของเธอให้ฟัง เธอเล่าว่ากำลังมีเรื่องขุ่นเคืองใจกับพี่สาวซึ่งทอดทิ้งให้เธอเผชิญปัญหาตามลำพังอยู่หลายปี หมอจึงสันนิษฐานว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความบาดหมางดังกล่าว จึงแนะให้เธอยกโทษแก่พี่สาว หลายปีต่อมาหมอได้รับจดหมายจากคนไข้รายนี้ว่าเธอคืนดีกับพี่สาวแล้ว และอาการเจ็บป่วยก็ไม่มารังควานอีกเลย

มีอีกรายที่เจ็บป่วยโดยหมอไม่พบความผิดปกติในร่างกาย เธอมีอาการคลื่นไส้และระบบย่อยอาหารผิดปกติจนน้ำหนักลดไป ๑๕ กก. วันหนึ่งอาการได้กำเริบขึ้นเมื่อเธอได้รับจดหมายจากลูกพี่ลูกน้อง เธอเฉลียวใจในตอนนั้นเองว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความโกรธเกลียด เธอทั้งโกรธและเกลียดลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเพราะแอบไปมีความสัมพันธ์กับแฟนหนุ่มของเธอ ลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเขียนจดหมายมาขอโทษเธอ เธอครุ่นคิดอยู่นาน และในที่สุดก็เขียนจดหมายตอบไปว่า "ฉันยกโทษให้เธอ" หลังจากนั้นสุขภาพเธอก็ดีขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การให้อภัยเป็นเรื่องยาก แต่การมีชีวิตด้วยจิตใจที่โกรธแค้นพยาบาทกลับเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่า คนที่มีความโกรธเกลียดอัดแน่นเต็มหัวใจย่อมไม่อาจพบความสุขและความเบิกบานใจได้ คนเช่นนี้ย่อมยากที่จะมีศรัทธาและกำลังใจในการมีชีวิต ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะปลดเปลื้องความโกรธเกลียดไปจากจิตใจ ด้วยการรู้จักให้อภัยและหมั่นแผ่เมตตาไปให้แก่คนที่ทำความเจ็บปวดให้แก่เรา

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนึกถึงบุคคลดังกล่าวโดยที่จิตใจไม่พลุ่งพล่าน แต่เมื่อใดที่ใจเราสงบ ลองนึกถึงเขาอยู่เป็นระยะ ๆ นึกถึงแต่ละครั้งก็ยิ้มให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายิ้มให้เขาได้ง่ายขึ้น และจิตใจกระเพื่อมน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้อภัยเขาได้และมีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง

ถึงตอนนั้นเราจะพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดทุกข์ทรมานมาเป็นเวลานานนั้นมิใช่อะไรอื่น หากได้แก่ความโกรธเกลียดที่เคยอยู่ในใจเรานั้นเอง ความเจ็บปวดที่เกิดเพราะคนบางคนนั้นแท้จริงได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ที่ยังคงอยู่ก็เพราะใจเรานั้นเองที่ไปรื้อฟื้นและทะนุถนอมมันเอาไว้ด้วยความจงเกลียดจงชัง หมายมั่นจะแก้แค้น ตัวเขาอาจอยู่ไกลแสนไกล แต่เราเองต่างหากที่ไปดึงเขามาไว้กลางใจเราอยู่ทุกโมงยาม พูดให้ถูกต้องก็คือใจเรานั่นแหละที่สร้างปีศาจร้ายมาหลอกหลอนตัวเอง

อยู่ทุกขณะจิต ปีศาจที่แม้รูปร่างหน้าตาเหมือนคนที่เคยประทุษร้ายเรา แต่เป็นผลผลิตจากใจของเราเอง

การให้อภัยและการแผ่เมตตาแท้ที่จริงก็คือการสยบปีศาจร้ายมิให้มาหลอกหลอนอีกต่อไป จะเรียกว่าเป็นการเชื้อเชิญมันออกไปจากจิตใจของเราก็ได้ ด้วยการให้อภัยและการแผ่เมตตาเท่านั้น จิตใจของเราจึงจะได้รับการเยียวยาและกลับเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

ในโลกที่เรามิอาจหลีกพ้นความพลัดพรากสูญเสีย ความเจ็บปวดและบาดแผลในใจ การให้อภัยและการแผ่เมตตาคืออะไร หากมิใช่ยาสามัญที่ควรมีไว้ประจำใจ

พระไพศาล วิสาโล

จากหนังสือ "รุ่งอรุณที่สุคะโต"

ทุกข์แท้แก้ที่ใจ

ตอนนี้ฝนกำลังตก รอบศาลาเปียกไปหมด แต่พวกเราซึ่งอยู่ในศาลาไม่เปียก ฝนไม่ต้อง นี่เพราะมีหลังคาที่มุงไว้ดีแล้ว พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เป็นคาถาในคัมภีร์ธรรมบทว่า "เรือนที่มุงไว้ดีแล้ว ฝนย่อมไม่รั่วรดฉันใด จิตที่ฝึกไว้ดีแล้ว กิเลสย่อมไม่ครอบงำฉันนั้น" เรามาอยู่ในศาลาในยามนี้ ควรที่จะนึกถึงคาถาธรรมบทข้อนี้ไว้ และนึกขอบคุณหลังคาที่ช่วยปกป้องไม่ให้ฝนตกลงมารดเราจนเปียกแฉะ

แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น เราควรฝึกฝนจิตใจของเราด้วย เพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามารั่วรดทำอันตราย ฝนนั้นมันอยู่นอกตัวเรา แต่ว่ากิเลสมันไม่ได้อยู่ที่ไหน หากอาศัยใจเราเป็นที่เกิด จะบอกว่ากิเลสอยู่ในใจเราก็พูดไม่ได้ถนัด เช่นเดียวกับที่เราพูดไม่ได้ว่าไฟอยู่ในเนื้อไม้ ถึงแม้ว่าไฟ

จะเกิดเวลาเอาไม้มาสีกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าไฟอยู่ในเนื้อไม้ เราพูดได้แต่เพียงว่าไฟอาศัยเนื้อไม้เป็นที่เกิด อันนี้แหละสำคัญ เพราะเรามักเข้าใจว่ากิเลสมันติดมากับจิตใจตั้งแต่เกิด หรือเข้าใจว่ากิเลสเป็นธรรมชาติที่ติดตัวเรามา พูดแบบนี้ก็ไม่ผิดถ้าต้องการพูดตามภาษาชาวบ้าน แต่ถ้าจะพูดอย่างถูกต้องเคร่งครัด พูดอย่างนั้นไม่ได้ เราพูดได้เพียงว่ากิเลสอาศัยใจเป็นที่เกิด อันนี้มันต่างจากฝน ฝนเกิดนอกตัวแล้วมันมาต้องตัวเรา แต่ว่ากิเลสนี่มันเกิดที่ใจเรา มันอาศัยใจเราเป็นที่เกิด ฉะนั้นเราจำต้องมีสิ่งคุ้มกันจิตเอาไว้ไม่ให้กิเลสแทรกซึมเข้ามาก่อความเดือดร้อนแก่เราได้

สิ่งที่จะเป็นหลังคาป้องกันไม่ให้กิเลสเข้ามารั่วรดจิตใจได้ก็คือหลังคาที่ชื่อว่า ๓ เกลอ ได้แก่ สติ ปัญญา และก็สมาธิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ๓ เกลอ เพราะชอบอยู่ด้วยกันและเชื่อมโยงกันมาก

คนเราถ้าไม่มีสติ ความทุกข์ก็เข้ามาครอบงำจิตใจได้ พอไม่มีสติเมื่อเราลืมตัว ความโกรธ ความเกลียด ความอยาก มันก็เข้ามาครอบงำจิตใจได้ง่าย

ที่เขาว่าเจริญสติปัฏฐานเป็นหัวใจกรรมฐานหรือภาวนาแบบพุทธก็เพราะว่า พอไม่มีสติแล้ว กิเลสทั้งหลายก็เกิดขึ้นได้ง่ายและถอนยาก เวลาเราโกรธเราก็จะลืมตัว ถ้าลืมตัวมากๆ ก็ด่าออกไป หรือไม่ก็ลงมือ

ลงไม้ อาจไม่ลงมือลงไม้กับคนที่เราเกลียด แต่อาจลงมือลงไม้กับแก้ว จาน ชาม หรือต้นกล้วย เตะมัน ฟาดมันเพื่อระบายความโกรธออกไป นี่เป็นเพราะขาดสติ

บางคนบอกว่าตอนโกรธผมรู้นะว่าผมโกรธ แต่ทำไมถึงไม่หายโกรธ จริงอยู่สติทำให้เรารู้ว่าเราโกรธ แต่สติของเรายังไม่มากพอที่จะดึงจิตออกมาจากความโกรธ หรือเอาความโกรธออกไปจากจิตใจได้ เรารู้แป๊บเดียว แล้วก็กลับเข้าไปหาความโกรธอีก พอมีสติก็รู้ตัวประเดี๋ยวเดียวก็กลับเข้าในความโกรธอีก ถ้าสติไม่ไวหรือเข้มแข็งพอ จะเข้าๆ ออกๆ แบบนี้รวดเร็วมาก ก็เลยไม่หายโกรธเสียที ต่อเมื่อมีสติไวพอถึงจะดึงความโกรธออกมาได้อย่างชะงัด ในสภาพเช่นนี้ บางทีก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วย เช่น คนมาเตือนสติ แต่บางครั้งคนเราอาจเกิดการฉุกคิดได้อย่างกะทันหัน ทำให้สติคืนมาอย่างรวดเร็ว พอสติกล้าแข็งก็สามารถสลัดความโกรธออกไปได้ อย่างคนที่กำลังโกรธหรือเศร้าโศกรุนแรงถึงขั้นหยิบมีดหยิบปืนมาจะทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง ชั่วขณะนั้นเองก็นึกถึงลูกขึ้นมาว่าเขาจะอยู่อย่างไรถ้าเราเข้าคุกหรือตายจากไป พอนึกแบบนี้ขึ้นมา สติก็พรั่งพรูกลับคืนมา รู้ตัวว่ากำลังจะคิดสั้นก็เลิกทันที วางมีดวางปืน สร่างจากความโกรธหรือความเศร้าโศกทันที การนึกถึงโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเราในภาวะอารมณ์ที่

พลุ่งพล่านรุนแรง ทำให้รู้สึกตัวขึ้นมา หลุดออกจากอารมณ์ได้ทันที อันนี้เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของสติ สติทำให้ไม่ลืมตัว เกิดความรู้ตัว ทำให้อารมณ์ต่างๆ ถูกสลัดออกไป

แต่คนส่วนใหญ่ ในยามปกติไม่มีสติมากพอที่จะทำให้อารมณ์รุนแรงนั้นลดระดับลงมาได้ แต่ถ้าเราฝึกสติสม่ำเสมอ สร้างสติไว้มากพอ สติก็จะช่วยเราได้ ไม่ว่าในยามคับขัน วิกฤติ เดือดร้อน หรือในยามปกติธรรมดา เมื่อมีสติก็จะเกิดสัมปชัญญะตามมา สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ช่วยให้ทำอะไรได้ไม่ผิดพลาด สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สัมปชัญญะกับสตินี้มาด้วยกัน พอฉุกคิดขึ้นมาได้ไม่ลืมตัว ความรู้ตัวก็เกิดขึ้นทันที

สัมปชัญญะนี่เป็นธรรมฝ่ายปัญญา แต่ก็คู่เคียงกับสติซึ่งเป็นธรรมฝ่ายสมาธิ เป็นคุณสมบัติของจิตซึ่งสำคัญ ถ้าเรามีสติมากขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะรู้ว่าสุขเรานั้นไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย มันอยู่ที่ใจนั่นเอง สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่นเลย

สติจะช่วยให้เราเห็นความจริงข้อนี้ แต่ก่อนเราเคยนึกว่าเราจะสุขหรือทุกข์ก็เพราะปัจจัยภายนอก แดดร้อนทำให้เราทุกข์ ถ้าอากาศสบายก็ไม่ทุกข์ ที่จริงไม่ใช่ สุขทุกข์จริงๆ อยู่ที่ใจ ถึงแดดจะร้อนแต่ถ้าเราเอาใจไปจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่น เช่น อยู่บนอัฒจันทร์กลางแดดนั่งดู

ฟุตบอลโลก ถึงแดดจะร้อนแค่ไหนก็ไม่ทุกข์เลย เพราะกำลังสนุกอยู่กับการดูฟุตบอลซึ่งเป็นของชอบของโปรด บางคนไปนั่งตากน้ำค้างกลางดึกดูฟุตบอลในจอขนาดยักษ์อย่างในเกาหลี ญี่ปุ่น ทั้งๆ ที่อากาศหนาวมาก แต่ผู้คนก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์เลย เพราะอะไร เพราะใจมันไปจดจ่ออยู่กับฟุตบอล ใจที่ไปจดจ่ออยู่กับฟุตบอลเรียกว่าสมาธิ พอมีสมาธิกับสิ่งอื่นความร้อนความหนาวก็ทำอะไรไม่ได้ นี่ก็ทำนองเดียวกับคนที่นั่งหลังขดหลังแข็งเล่นไพ่ เล่นกันได้ทั้งคืนไม่เมื่อยเลย เพราะใจเพลินไปกับการเล่นไพ่ แต่พอให้มาทำสมาธิหรือนั่งทำวัตรสวดมนต์ แค่ครึ่งชั่วโมงก็บ่นว่าปวดโน่นปวดนี่แล้ว ขยับแข้งขยับขาไม่หยุด แบบนี้จะมาโทษว่าเป็นเพราะนั่งนานก็คงไม่ใช่ สาเหตุจริงๆ อยู่ที่ใจของเราเอง พอใจไม่สู้หรือไปจดจ่ออยู่กับความปวดเมื่อยก็เลยเป็นทุกข์ ตรงกันข้าม ถ้าใจเรามีสมาธิกับการทำวัตรสวดมนต์ หรือใจลอยนึกไปถึงแฟนก็จะไม่รู้สึกปวดเมื่อย พูดอีกอย่างคือความปวดเมื่อยทำอะไรเราไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ถึงบอกว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ

เรื่องอย่างนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจก็จะเอาแต่โทษโน่นโทษนี่ เช่นโทษยุง ยุงมันมากัดเราทำให้คัน นั่งไม่เป็นสุข นี่เป็นเพราะใจเรามันไปยอมแพ้ตั้งแต่แรกแล้ว หรือตั้งจิตเอาไว้แล้วว่ายุงกัดไม่ได้ ฉันไม่ชอบ นี่เรียกว่าใจไม่มีสติก็ได้ คือไม่รู้ทันอาการของจิตที่ไม่สู้หรือกลัวตั้งแต่แรก

เวลารู้ว่ายุงกัด ลองใช้สติเข้าไปดูเวทนา ตอนที่มันกัด ปักเข็มลงไปในเนื้อเราแล้วดูดเลือด เรารู้สึกอย่างไร บางทีเนื้อมันเต้นระริกๆ เลยนะ อันนี้ก็เป็นอาการของกาย แต่ไม่จำเป็นว่าใจจะทุกข์ไปด้วย ในขณะนั้นมือเราอาจจะขยับเพราะอยากจะไปตบยุงตามความเคยชินหรือสัญชาตญาณ แต่ถ้าขณะที่กำลังคันหรือเจ็บเล็กๆ เรากำหนดสติตามรู้อาการต่างๆ ของกายและใจ พร้อมกันนั้นก็กำหนดใจไปด้วย เช่น ตอนหายใจเข้าก็นึกในใจว่า "ทนได้" หายใจออกก็นึกในใจว่า "สบายมาก" หายใจเข้า-ทนได้ หายใจออก-สบายมาก ถ้าลองทำอย่างนี้ดู ยุงกัดก็ไม่รู้สึกเจ็บจนอยากจะตบ ไม่ทุกข์ร้อนเท่าไหร่ เพราะใจมีสติ ใจพร้อมจะทน ไม่คิดจะบ่นโวยวาย

แต่ถ้าใจงอแง อ่อนแอ เราก็จะทุกข์ขึ้นมาเลย รู้สึกว่า โอ๊ย คันทนไม่ได้แล้ว นี่มันอยู่ที่การตั้งจิตตั้งใจด้วย ถ้าตั้งจิตเอาไว้ว่าทนได้ สบายมาก ก็จะทนได้จริงๆ มันอยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ว่ายุงกัดหรือไม่

การตั้งจิตแบบนี้ต้องอาศัยสติเข้ามาช่วยเข้ามากำกับ นอกจากสติแล้ว สมาธิก็ช่วยได้มาก ถ้าขณะนั่งอยู่ เรามีสมาธิกับอะไรสักอย่าง เช่น กำลังอ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ จะไม่รู้สึกเจ็บคันเลยทั้งๆ ที่ยุงหลายตัวกำลังรุมเราอยู่ ตรงกันข้าม ถ้าไม่มีสมาธิ ยุงแค่ตัวเดียวก็ทำให้บ่นได้

ขอให้พิจารณาดูเถิดว่าสุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ปัจจัยภายนอกหรือเพราะว่าใจเรากันแน่ อาจจะดูลิงเป็นอุทธาหรณ์สอนใจ ลิงนี่เกลียดกะปิ ถ้าเราโยนอาหารที่ทากะปิให้ลิง แล้วมันเผลอจับเข้า ลิงจะเกิดอาการอย่างไร มันจะเดือดร้อนขึ้นมาทันที พอรู้ว่ากะปิเปื้อนมือ ลิงก็จะเอามือถูพื้นหรือถูหิน ถูๆๆ อย่างนั้นแหละเพื่อให้กะปิหลุดจากมือ ถูเสร็จก็เอามือมาดม แต่กลิ่นกะปิก็ยังอยู่ ก็เลยถูๆๆ ถูแล้วดม ดมแล้วก็ถูอีก มันจะถูจนกระทั่งหนังถลอก เลือดไหลออกซิบๆ แต่กลิ่นก็ไม่ออกไปง่ายๆ ก็เลยต้องถูอีก จนบางทีเลือดเต็มมือ น่าสงสาร เราลองมาพิจารณาดูว่าที่ลิงมีเลือดไหลเป็นเพราะอะไรกันแน่ เป็นเพราะกะปิหรือเพราะความเกลียดกะปิกันแน่

กะปิไม่ทำให้ลิงมีแผล ไม่ทำให้ลิงเจ็บปวด แต่ความเกลียดกะปิต่างหากที่ทำให้ลิงมีแผลเลือดไหลออกมา ความเกลียดกะปิทำให้ลิงเอามือถูกับหินอยู่นั่นแหละ กะปิไม่ได้ทำร้ายลิง ความเกลียดกะปิต่างหากที่ทำร้ายลิง

คนเราก็เหมือนกัน คำด่าของคนอื่นทำร้ายเราไม่ได้หรอก คำด่ามันเป็นแค่ลมปากหรือคลื่นเสียงที่มากระทบกับหู แต่ปฏิกิริยาของเราต่อคำด่าต่างหากที่เป็นปัญหา มันน่ากลัวกว่าคำด่าว่าเสียอีก คำด่าทำอะไรเราไม่ได้ แต่ความโกรธความเกลียดที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาต่อ

คำด่าต่างหาก ที่เผาลนจิตใจเราจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เราทุกข์ก็เพราะความโกรธความเกลียด เพราะจิตไปจดจ่อกับคำด่าเหล่านั้น ทั้งหมดนี้ล้วนอยู่ที่ใจเราทั้งสิ้น ไม่ใช่คำด่าของเขาเลยที่ทำให้เราทุกข์ แต่การยึดติดกับคำด่าของเขา แล้วไปปรุงเป็นความโกรธความเกลียด อันนั้นต่างหากที่ทำให้เราทุกข์อย่างแท้จริง

ลิงเกลียดกะปิแต่ก็ชอบเอามือมาดมหากลิ่นกะปิอยู่นั่นแหละ ทั้งที่ไม่ชอบก็ยังดมอยู่นั่นแหละ นี่ก็ไม่ต่างจากคนที่ไม่ชอบคำด่า แต่ก็ชอบเอาคำด่านั้นมาครุ่นคิดอยู่นั่นแหละ คิดแล้วคิดเล่าอยู่นั่นแหละ ไม่ยอมวางเสียที ถ้าเราทำอย่างนี้เราก็มีอาการไม่ต่างจากลิงที่เกลียดกะปิ เราต้องไปให้ไกลกว่าลิงที่เกลียดกะปิ ต้องฉลาดกว่าลิงพวกนั้น ต้องรู้ทันว่าตัวการที่สร้างปัญหาให้กับเราจริงๆ ไม่ใช่คำด่า แต่คือปฏิกิริยาต่อคำด่าเหล่านั้น ได้แก่ ความเกลียด ความโกรธ รวมถึงอุปาทานคือความติดยึดในคำด่าเหล่านั้น จนปล่อยไม่ได้วางไม่ลง ซึ่งนำไปสู่การปรุงแต่งเป็นความโกรธเกลียดมากยิ่งขึ้น

วิธีที่จะแก้ทุกข์ไม่ใช่ไปคาดหวังให้เขาหยุดด่าว่าเราหรือไปปิดปากเขา แต่อยู่ที่ว่าเราจะทำใจอย่างไรต่อคำด่า จะปล่อยวางคำด่าและจัดการความโกรธเกลียดที่มีต่อคำด่าหรือคนที่มาด่าได้อย่างไร ตรงนี้สำคัญกว่า จะรู้วิธีจัดการกับอาการในใจเหล่านี้ได้ก็ต้องเริ่มต้น

จากการรู้จักสาวหาสาเหตุจนรู้ว่าสุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเรา ถ้าเราจัดการกับใจของเราได้ อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ แม้อยู่ท่ามกลางนรก เราก็สามารถประคองใจให้เป็นปกติได้เหมือนกัน ไม่ใช่จะทำไม่ได้

มีนักจิตวิทยาชื่อดังคนหนึ่งเขาเคยถูกจับไปอยู่ในค่ายนรกของนาซีที่เป็นตัวการฆ่าชาวยิวไป ๖ ล้านคน ค่ายนรกนาซีมีหลายแห่งในยุโรป ที่มีชื่อที่สุดในด้านความโหดร้ายทารุณได้แก่เอาชวิตซ์ คนที่อยู่ในนี้จะถูกใช้แรงงานเยี่ยงทาส อาหารน้อย อากาศหนาวทารุณ จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ คนที่ล้มตายเพราะขาดอาหารหรือป่วยตายก็มีเยอะแยะ ไม่ต้องพูดถึงคนที่ถูกรมแก๊สหรือถูกยิงเป้า

นักจิตวิทยาคนนี้ชื่อ วิคเตอร์ แฟรงเคิล เป็นคนหนึ่งที่รอดชีวิตมาได้จากค่ายนรกที่เอาชวิตซ์ เขาบอกว่าเวลาเขาอยู่ในค่ายนี้ เขาพยายามนึกถึงเรื่องดี ๆ ที่ชุบจิตใจ ไม่ให้ไปทุกข์กับสภาพอันเลวร้ายในค่าย ไม่ให้ไปหมกมุ่นครุ่นคิดว่าจะตายเมื่อไหร่ เขาเป็นคนชอบสอนหนังสือ ตอนอยู่ในค่ายนั้น สิ่งหนึ่งที่เขาทำเสมอก็คือนึกจินตนาการว่าได้สอนหนังสือหน้าชั้นเรียน มีนักศึกษาเยอะแยะ เวลานึกเช่นนั้น เขาจะมีความสุขมาก ในยามนั้นสภาพทุกข์ทรมานรอบตัวไม่สามารถแย่งชิงความสุขหรือทำความทุกข์ให้แก่เขาได้ การได้นึกถึงสิ่งที่ตนรักและมีความสุขกับมันทำให้เขาทนทานกับสภาพอันเลวร้ายได้

วิคเตอร์ แฟรงเคิล ยังได้พูดถึงหญิงร่วมชะตากรรมคนหนึ่งในค่าย เธอกำลังจะตายแต่ไม่กระสับกระส่ายหรือทุกข์ทรมานแต่อย่างใด ทำไมถึงเป็นเช่นนี้ เธอบอกเขาว่าเธอมีเพื่อนปลอบใจ เพื่อนนั้นก็คือต้นไม้ซึ่งโผล่ให้เห็นทางหน้าต่าง ไม้ต้นนั้นมีดอกอยู่ ๒ ดอกเท่านั้น เธอบอกว่า "ฉันชอบคุยกับต้นไม้ต้นนี้ แล้วเขาก็ตอบฉันเสียด้วย" วิคเตอร์ แฟรงเคิล ถามว่า ต้นไม้บอกอะไร เธอตอบว่า "ต้นไม้บอกว่า ฉันอยู่นี่ ฉันอยู่นี่ ฉันคือชีวิต ชีวิตนิรันดร์" ต้นไม้ต้นนั้นให้ความหวังแก่เธอ แม้ในยามหน้าหนาวอันลำเค็ญ ต้นไม้ต้นนี้ยังผลิดอกออกมาอย่างไม่ย่อท้อต่อความหนาวเหน็บ สำหรับคนทั่วไป พอเห็นต้นไม้แบบนี้แล้วไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้ามองให้เป็น เราจะได้กำลังใจจากต้นไม้เหล่านี้มาก แต่จะมองอย่างนี้ไม่ได้อยู่ที่ต้นไม้ หากอยู่ที่ใจเรามากกว่า

วิคเตอร์ แฟรงเคิลกับหญิงคนนั้นอาจไม่รู้จักสมาธิภาวนา แต่ก็สามารถน้อมจิตไปในทางที่ดีงามเป็นกุศล แม้จะอยู่ในนรกแต่ในใจเขากลับเป็นสวรรค์ ที่ทำให้มีกำลังใจสู้ความทุกข์ต่อไปได้ วิคเตอร์ แฟรงเคิล สามารถรอดชีวิตจากค่ายนรกได้ทั้งๆ ที่กายนั้นทุกข์ทรมานอย่างมาก แต่เขารู้จักประคองใจไม่ให้ทุกข์ อันหลังนี้แหละที่ทำให้เขารอดตายมาได้

อันนี้ตรงกับที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่าหาสุขได้ในทุกข์ เราต้องรู้จักหาสุขจากทุกข์ เพราะในทุกข์มีสุขเสมอ สุขกับทุกข์ไม่ได้แยกจากกันอย่างเด็ดขาด เหมือนกับความร้อนกับความหนาว ในความร้อนก็มีความหนาวอยู่ ในความหนาวก็มีความร้อนอยู่ ข้างนอกศาลานี้เปียกฝน ข้างในแห้ง แต่ที่จริงก็มีความชื้นอยู่ เราลองเอาเครื่องดักความชื้นมาตั้ง ไม่กี่ชั่วโมงน้ำจะเต็มภาชนะที่ใส่ข้างใน ตอนที่อาตมาไปอยู่ญี่ปุ่น ตามวัดเขาจะมีเครื่องดักความชื้นมาติดไว้ตามห้องต่างๆ ทั้งๆ ที่วัดเขาปิดประตูหน้าต่าง แต่ผ่านไปแค่ ๓-๔ ชั่วโมงเท่านั้นแหละ พอเราดึงเอาภาชนะดักน้ำออกมาจากเครื่อง จะมีน้ำเต็มเลย แสดงว่าไอ้ที่เรารู้สึกว่าแห้งนั้นมีความชื้นอยู่มาก ในทำนองเดียวกัน ที่ที่เปียกชื้นก็มีความแห้งอยู่ อย่างน้อยก็แห้งกว่าในห้องอบซาวน่า

ฉันใดก็ฉันนั้น ในทุกข์ก็มีสุขอยู่ เราต้องมองให้เห็น จะเห็นได้ก็ต้องอาศัย ๓ เกลอนี่แหละ คือ สติ ปัญญา และสมาธิ ถ้าเอา ๓ เกลอมาใช้สอดส่อง เราก็จะเห็นว่าสิ่งเลวร้ายนั้นมีสิ่งดีๆ แฝงอยู่ หรือรู้จักมองร้ายให้กลายเป็นดีได้

ในสมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อพระปุณณะขอลาพระพุทธเจ้าไปอยู่ถิ่นกันดารที่ชื่อ สุนาปรันตะชนบท พระพุทธองค์ตรัสว่า คนสุนาปรันตะเป็นคนดุร้าย ถ้าเขาด่าว่าเธอจะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่า

ด่ายังดีกว่าทำร้ายด้วยมือ พระองค์ตรัสถามว่า ถ้าเขาทำร้ายด้วยมือจะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่ายังดีกว่าใช้ก้อนดินทำร้าย ครั้นตรัสถามว่าถ้าใช้ก้อนดินทำร้ายจะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่ายังดีกว่าใช้ท่อนไม้ทำร้าย ตรัสถามต่อว่าถ้าเขาทำร้ายด้วยท่อนไม้จะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่ายังดีกว่าฟันแทงด้วยอาวุธ พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่าถ้าเขาฟันแทงด้วยอาวุธจะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่ายังดีกว่าฆ่าด้วยอาวุธ พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่าถ้าเขาฆ่าด้วยอาวุธจะทำอย่างไร คำตอบของพระปุณณะก็คือ พระบางรูปรังเกียจชีวิต อุตส่าห์หาอาวุธมาฆ่าตัวเอง แต่นี่ดีไม่ต้องหาอาวุธ มีคนมาฆ่าให้เอง

นี่เรียกว่ารู้จักมองร้ายให้กลายเป็นดี หาโชคได้จากเคราะห์ในเคราะห์นั้นมีโชค อย่างน้อยก็เป็นโชคเมื่อเทียบกับอย่างอื่นที่แย่กว่าโชคดีกับโชคร้ายนี่เป็นเรื่องของการเปรียบเทียบ เหมือนกับความสั้นกับความยาว ไม้บรรทัดยาวกว่าดินสอ แต่มันสั้นไปถนัดใจเลยเมื่อเทียบกับไม้เมตร ไม้เมตรก็สั้นเมื่อเทียบกับเสาไฟฟ้า เราเรียกอันนี้ว่าสั้นเพราะไปเทียบกับอันที่ยาว เราเรียกว่านี้ยาวก็เพราะไปเทียบกับอันที่สั้น ฉันใดก็ฉันนั้น เราเรียกนี้ว่าโชคก็เพราะไปเทียบกับอีกอันที่แย่กว่าเราเรียกนี้ว่าโชคร้าย ก็เพราะเอาไปเทียบกับอีกอันที่มันดีกว่า มันเป็นเรื่องของการเปรียบเทียบ มันเป็นเรื่องสมมติก็ว่าได้ เป็นเรื่องสัมพัทธ์

ขึ้นอยู่ว่าเราจะเอาไปเปรียบเทียบกับอะไร เวลาเราประสบกับภาวะบางอย่าง ถ้าเอาไปเปรียบกับสิ่งดีกว่า เราก็เรียกว่าทุกข์ แต่ถ้าไปเปรียบกับสิ่งที่แย่มาก ๆ เราก็เรียกนั่นว่าสุข

เงินหาย ๑๐ บาท ถ้ามองให้เป็นก็ถือว่าโชคดี เพราะยังดีกว่าหาย ๑๐๐ บาท ยังดีกว่าเจ็บไข้ได้ป่วย อย่างไรก็ตาม นอกจากการมองให้เป็นแล้ว การวางจิตวางใจให้ถูกต้องก็ช่วยได้มาก อย่างคนที่ป่วยเป็นมะเร็ง ถ้ารู้จักมองก็ยังถือว่าโชคดีกว่าเป็นเอดส์ และถ้าวางจิตวางใจให้เป็นอาจกลายเป็นโชคดีกว่าตอนที่ปกติก็ได้ หลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้เขาหวนกลับมาแสวงหาสิ่งที่เป็นคุณค่าแท้จริงของชีวิต ตอนไม่ป่วยก็เอาแต่เที่ยวเตร่ หรือไม่ก็ทำงานหนักจนลืมครอบครัว ลืมเรื่องจิตเรื่องใจ แต่พอป่วยหนัก ตระหนักว่ามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นานก็ละทิ้งสิ่งไม่เป็นสาระ หันมาให้เวลากับครอบครัว ศึกษาธรรมะ ค้นพบความสุขที่แท้ บางคนที่เป็นเอดส์ก็พูดแบบนี้เหมือนกันว่าโชคดีที่เป็นเอดส์ เป็นโชคดีเมื่อเทียบกับก่อนเป็นเอดส์ เพราะเมื่อป่วยแล้วก็กลับมาเห็นสาระที่แท้ของชีวิต ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยกับการเที่ยวเตร่สนุกสนานเหมือนเมื่อก่อน มีหลายคนมากเลยที่บอกว่าถ้าไม่เป็นมะเร็งไม่เป็นเอดส์คงไม่มีวันนี้ แน่นอนว่าจะเห็นแบบนี้ได้ต้องอาศัยการวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง แทนที่จะเศร้าโศกเสียใจหรือตื่นกลัว

เพราะโรคเหล่านี้ ก็อาศัยโรคเหล่านี้เป็นเครื่องเตือนตนให้ทำสิ่งที่สมควรทำซึ่งถูกละเลยไปนาน

นี่เป็นตัวอย่างของการหาโชคได้จากเคราะห์ หาสุขได้จากทุกข์ ทั้งหมดนี้เพราะอะไร เพราะเรารู้ว่าทุกอย่างมันเริ่มต้นที่ใจ สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

ทุกข์เกิดที่ใจก็ต้องแก้ที่ใจ ทุกข์เกิดที่ใจแต่ไปเข้าผับเข้าบาร์ คิดว่าผับบาร์จะช่วยแก้ทุกข์ได้ แก้แบบนี้ไม่ตรงจุด แม้กระทั่งหนีมาวัด คิดว่ามาวัดแล้วจะหายทุกข์ แบบนี้ก็ไม่ถูก ทุกข์อยู่ที่ใจก็ต้องแก้ที่ใจ การมาวัดจะแก้ทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมาฝึกฝนวิธีแก้ทุกข์ที่ใจ หรือมาวัดเพื่อมาดูจิตของตัวเอง ถ้าแบบนี้ก็เป็นการแก้ที่ตรงจุด เดี๋ยวนี้คนเป็นอันมากเวลาทุกข์ก็นึกถึงวัด คิดว่ามาวัดจะแก้ทุกข์ได้ เพราะนึกว่าทุกข์นั้นอยู่ที่บ้าน หนีบ้านมาวัดแล้วจะหายทุกข์ ทุกข์ตามมาไม่ถึง อันนี้เข้าใจผิด ทุกข์นั้นเราหนีไม่ได้ เพราะมันอยู่ที่ใจเรา หนีไปไหนก็ยังทุกข์ ตราบใดที่ยังไม่แก้ทุกข์ที่ใจของตัว

ทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ทางแก้ก็อยู่ที่ใจนั่นเอง ตรงนี้แหละที่ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าในเตาหลอมเหลวนั้นมีความเย็นสนิทอยู่ พูดอีกอย่างคือในวัฏสงสารมีนิพพาน ในใจที่เร่าร้อนนั้นมีความสงบเย็นแฝงอยู่ กุญแจที่ไขไปสู่ความสงบเย็นก็อยู่ที่ใจ ลองพิจารณาให้ดี เวลาเป็นทุกข์

มันทุกข์เพราะอะไร ถ้าพิจารณาเป็นก็จะเห็นว่าทุกข์นั้นเป็นเพราะติดยึด เพราะฟุ้งซ่านปรุงแต่ง เพราะหลงลืมขาดสติ พอเห็นตรงนี้ก็เปลี่ยนจากความติดยึดเป็นความปล่อยวาง จากความฟุ้งซ่านมาเป็นความสงบรำงับ เปลี่ยนจากความหลงลืมมาเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมเปี่ยมสติ ถ้าทำได้อย่างนี้ความไม่ทุกข์ก็เกิดขึ้น สุขก็ตามมา สุขเกิดขึ้นได้แม้รอบตัวจะเป็นทุกข์ แม้กายจะเป็นทุกข์ สุขเกิดจากการพิจารณาทุกข์ในใจจนเห็นกุญแจแห่งความไม่ทุกข์ มันอยู่ตรงที่เดียวกันนั้นแหละ จะไปดูที่อื่นก็ไม่มีทางเจอ ต้องมาดูที่ใจอันเป็นที่เกิดแห่งทุกข์ อย่าคิดหาสุขจากที่อื่น อบายมุขก็ไม่ใช่คำตอบ ทรัพย์สินเงินทองก็ไม่ใช่คำตอบ บางคนทุกข์ก็ไปหาอะไรมากิน คิดว่าจะดับทุกข์ได้ มันช่วยได้แค่ชั่วคราว แต่ในที่สุดเราก็ต้องกลับมาดูที่ใจ มาดูความทุกข์กลางใจนี้แหละ มองจนเห็นว่าความไม่ทุกข์มันก็อยู่ที่ใจที่กำลังทุกข์นี้เอง

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

จากหนังสือ "ประโยชน์ของเก้าอี้. ..มีก็ต่อเมื่อมันว่าง"

เพชรจากหัวคางคก

เรามักจะนึกถึงกันแต่เพียงว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้มีประโยชน์อย่างไร
แต่ไม่ค่อยได้นึกถึงว่า มันมีประโยชน์เมื่อใด ไม่มีประโยชน์เมื่อใด
เราจะรู้สึกว่ามันทำประโยชน์ให้แก่เราไม่ได้
ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นมันไม่ว่าง

โปรดอย่าเกลียดกลัวความทุกข์ แต่จงพยายามศึกษาความทุกข์ให้รู้จัก เข้าใกล้และเป็นเพื่อนกับมันให้มากที่สุด อย่าถอยหนี อย่าถอยห่าง เพราะการศึกษาความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เรามองเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในความลวง แต่ถ้าเราอยู่ใกล้ความสุข ไขว่คว้าหาความสุขมากเท่าใด เราจะยิ่งอยู่กับความลวงและความวุ่นมากเท่านั้น แล้วก็อยู่

กับความเป็นความตายอยู่ทุกขณะจิต เดี๋ยวเป็น เดี๋ยวตาย เดี๋ยวเกิดอยู่ตลอดเวลา ถูกเผาลนให้ร้อนอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

ถ้าหากว่าการศึกษาความทุกข์ไม่เป็นประโยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านคงไม่เริ่มต้นอริยสัจสี่ ด้วยเรื่องของความทุกข์เป็นข้อแรก ท่านแนะนำว่า **จงรู้จักความทุกข์ ไม่ใช่แต่รู้จักเฉยๆ ต้องรู้ด้วยว่า ลักษณะของความทุกข์แต่ละอย่างนั้นมันเป็นอย่างไร** คนส่วนใหญ่จะรู้จักกันแต่เพียงว่า ถ้าเรื่องความทุกข์ต้องเป็นความตายของคนที่รัก ต้องเป็นอุบัติเหตุใหญ่ๆ ไฟไหม้บ้าน ลูกหลานถูกจี้ ถูกข่มขืน อะไรอย่างนั้นจึงจะเรียกว่าความทุกข์

ก็ถูก ใช่ แต่ความทุกข์ใหญ่ๆ อย่างนั้นมันไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน และไม่ได้เกิดกับคนทุกคน **ความทุกข์ที่ทุกคนมีและทุกคนเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน นั่นก็คือความอึดอัดขัดเคืองที่มันแน่นอยู่ในใจของเราตลอดเวลา** หงุดหงิด โกรธ จนกระทั่งยากล่อมประสาทขายดิบขายดีหรือไม่พอขาย โรงพยาบาลประสาทไม่มีที่พอที่จะรับคนไข้ ทุกข์นี้ต่างหากที่เราควรจะศึกษาให้ชัดเจนจนเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในความลวง จิตใจของเราก็จะได้ผ่อนคลายจากความยึดมั่นถือมั่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวฉัน เมื่อมีตัวฉันก็มีของฉัน คำว่า "ของฉัน" นี่แหละที่ทำให้เราเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

เมื่อใดที่เราสามารถศึกษาจนรู้จักความทุกข์ เข้าใจความทุกข์ มองเห็นลักษณะของความทุกข์แต่ละอย่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจแต่ละครั้ง ว่าเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร เราก็สามารถจะจัดการแก้ไขให้เกิดความว่างขึ้นได้ เพราะได้เห็น**เพชรในหัวคางคก**แล้ว

คางคกเป็นสัตว์ที่ใครๆ ก็ไม่อยากเข้าใกล้โดยเฉพาะผู้หญิง ตัวมันเองก็คงไม่อยากเป็นสัตว์น่าเกลียดที่เราเขี่ยทิ้งหรือถอยหนี ท่านกล่าวอุปมาอุปไมยไว้ว่า คางคกก็เหมือนกับความทุกข์ที่ใครๆ ก็เกลียดกลัว แต่ถ้าเราศึกษาความทุกข์ก็เหมือนจับตัวคางคกมาพิจารณา ดูมันให้ดีๆ ก็จะเห็นเพชรที่ฝังอยู่ในหัวของมัน นั่นคือความจริงตามกฎของธรรมชาติที่บอกให้เรารู้ว่า ธรรมชาติที่แท้จริงมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงที่ อย่ายึดมั่นถือมั่นกันนักเลย ถ้ายึดมั่นถือมั่นก็จะพบแต่ความลวง และจะต้องร้องไห้เกลือกกลิ้งอยู่กับความลวงนั้นตลอดไป

ถ้าเราศึกษาสิ่งที่น่าเกลียดคือความทุกข์ให้ยิ่งขึ้นๆ ก็จะเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ในสิ่งลวง และจะถอนใจออกจากมายาเสียได้ เมื่อนั้นความว่างก็เกิดขึ้น คือการได้เพชรจากหัวคางคก เราจะไม่ได้เพชรจากดอกกุหลาบ หรือนางงามแสนสวย แต่เราจะได้จากสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว จากสิ่งที่ใครๆ ก็ชิงชังและวิ่งหนี

เราจะรู้ขึ้นว่า เราจะรักไปทำไม เราจะโกรธไปทำไม เกลียดไปทำไม กลัวไปทำไม รักก็เช่นนั้นเอง โกรธก็เช่นนั้นเอง เกลียดก็เช่นนั้นเอง กลัวก็เช่นนั้นเอง ไม่มีอะไรพ้นไปจากความเปลี่ยนแปลง มันจะต้องเป็นอย่างนี้ เช่นนี้ แล้วทำไมเราไม่ทำใจของเราให้อยู่ตรงกลาง ว่างจากการยึดมั่นถือมั่น จิตนั้นจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์ ได้ใช้ประโยชน์จากทุกสิ่งตามที่ควรใช้

รวบรวมโดย **ไพโรจน์ อยู่มณเฑียร**

จากหนังสือ "ปริศนาธรรมสมเด็จฯ โต"

นี่แหละตัวโทโส

สมเด็จฯ โต ท่านเป็นนักเทศน์มีชื่อเสียงเกรียงไกรในสมัยนั้น ใคร ๆ ก็อยากจะฟังสมเด็จฯ ท่านเทศน์ เพราะนอกจากได้สารธรรมแล้ว ยังได้รับความเพลิดเพลินเจริญใจไปกับไหวพริบปฏิภาณและลีลาวาทะของสมเด็จฯ ท่าน ใครได้ฟังแล้วเป็นต้องประทับใจไปทุกคน

น่าเสียดายที่ประวัติชีวิต คำสอน และจริยาวัตรของท่าน ไม่ได้มีการบันทึกไว้โดยละเอียด ที่มีตีพิมพ์กันอยู่บ้างก็เน้นหนักไปทางขลังศักดิ์สิทธิ์มากไปหน่อย จึงทำให้ชนรุ่นหลังอย่างเรา มิได้รู้เรื่องราวของท่านมากนัก แต่กระนั้น เท่าที่มีอยู่ก็นับว่าน่าสนใจมิใช่น้อย

ตามปกติ สมเด็จฯ โต ท่านจะไม่ขัดศรัทธาใคร ใครจะมานิมนต์ให้ท่านไปเทศน์ที่ไหน ในชนบทบ้านนอกท่านรับหมด แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องไม่กำหนดเวลา ถ้ากำหนดเวลาว่าจะต้องเทศน์เวลานั้นเวลานี้ท่านจะไม่รับ ถ้าไม่กำหนดเวลา ท่านยินดีไปให้ทุกแห่ง

คราวหนึ่งมีผู้นิมนต์ท่านไปเทศน์ที่วัดแห่งหนึ่งในคลองมอญ

สมเด็จฯ โต ไปถึงแต่เช้า ทำให้หมายกำหนดการของท่านเจ้าภาพเปลี่ยนไป

เพราะเจ้าภาพได้กำหนดเอาไว้ว่า จะมีเทศน์คู่ตอนฉันเพลแล้ว เมื่อสมเด็จฯ ไปถึงแต่เช้า ก็เลยต้องนิมนต์ให้เทศน์เป็นพิเศษเสียก่อนกัณฑ์หนึ่ง

เวลาประมาณ ๑๐.๐๐ นาฬิกากว่าๆ (๔ โมงเช้ากว่า) พระพิมล-ธรรม (ถึก) พระนักเทศน์องค์สำคัญที่เทศน์คู่กับสมเด็จฯ โต เป็นประจำก็ไปถึง

เมื่อพอสมควรแก่เวลา สมเด็จฯ โต ท่านก็หยุดเทศน์ ลงจากธรรมาสน์เพื่อฉันเพล ครั้นฉันภัตตาหารเสร็จ ท่านก็ขึ้นเทศน์ต่อ แต่คราวนี้เป็นการเทศน์คู่กับพระพิมลธรรม(ถึก)

สมเด็จฯ ถามปัญหากับพระพิมลธรรมหรือท่านถึก (ซึ่งสมเด็จฯ โต เรียกว่า เจ้าถึก) ข้อหนึ่ง แต่ท่านถึกตอบไม่ได้

เมื่อตอบไม่ได้ ท่านเจ้าถึกก็เลยนั่งนิ่ง ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว

สมเด็จฯ โต คงเกรงว่าท่านเจ้าถึกจะอายเขา จึงแกล้งพูดขึ้นว่า

"ดูนะ ดูเถิดจ้ะ ท่านเจ้าถึกเขาอิจฉาฉัน เขาเห็นฉันเทศน์ ๒ กัณฑ์ เขาเทศน์ยังมิได้สักกัณฑ์ เขาจึงอิจฉาฉัน ฉันถามเขา เขาจึงไม่พูด ถามไม่ตอบ นั่งอม..."

ได้ยินว่าทายกเขาจัดเครื่องกัณฑ์ให้ท่านเจ้าถึกได้เท่ากับ ๒ กัณฑ์เครื่องเท่ากันแล้ว"

ท่านเจ้าถึกจึงถามบ้างว่า

"เจ้าคุณ โทโสเป็นกิเลสสำคัญ พาเอาเจ้าของต้องเสียทรัพย์ เสียชื่อเสียงเงินทอง เสียน้องเสียพี่ เสียที่เสียทาง เสียอย่างเสียธรรมเนียม เสียเหลี่ยมเสียแต้ม ก็เพราะลุแก่อำนาจโทโส ให้โทษให้ทุกข์แก่เจ้าของมากนัก ก็ลักษณะแรก โทโสจะเกิดขึ้น เกิดตรงที่ไหนก่อนนะขอรับ ขอให้แก้ให้ขาว"

สมเด็จฯ โต แกล้งทำเป็นนั่งหลับ กรนเสียด้วย ทำเป็นไม่ได้ยินคำถาม

ท่านเจ้าถึกก็ถามซ้ำอีก ๒-๓ ครั้ง สมเด็จฯ โต ก็ยังนั่งเฉย

เมื่อถามกี่ครั้งๆ ก็ไม่ตอบ ท่านเจ้าถึกก็ชักฉิว ตวาดแหวออกมาว่า

"ถามแล้วไม่ฟัง นั่งหลับใน"

ท่านเจ้าถึกตวาดถามย้ำอีก

สมเด็จฯ โต คราวนี้ทำเป็นตกใจตื่น ทำทีด่าออกไปว่า

"อ้ายเปรต อ้ายกาก อ้ายห่า อ้ายถึกกวนคนหลับ"

ท่านเจ้าถึกรู้สึกฉุนฉิวอยู่ก่อนแล้ว ครั้นถูกด่าเสียเกียรติในที่ประชุมเช่นนั้น ก็ชักโกรธชักฉิวเพิ่มขึ้นอีก จนลืมตัว ไม่ทันสำรวม เพราะไม่รู้อุบายของสมเด็จฯ จึงจับกระโถนปามาตรงสมเด็จฯ

สมเด็จฯ นั่งภาวนากันตัวอยู่แล้ว กระโถนจึงไพล่ไปโดนเสาศาลา เปรี้ยง! แตกทันที

นี่แหละ! ตัวโทโส

สมเด็จฯ ได้ที จึงชี้แจงแถลงไขถึงลักษณะของโทโสว่า

"สัปบุรุษ! ดูซิ เห็นไหมๆ เจ้าคุณพิมลธรรมองค์นี้ ท่านดีแต่ชอบคำเพราะๆ แต่พอได้รับเสียงด่าก็เกิดโทโสโอหัง เพราะอนิฏฐารมณ์ รูปร่างที่ไม่อยากจะดูมากระทบนัยน์ตา เสียงที่ไม่น่าฟังมากระทบหู กลิ่นที่ไม่น่าดมมากระทบจมูก รสที่ไม่น่ากินมากระทบลิ้น สัมผัสความกระทบถูกมากระทบถึงกาย ความคิดที่ไม่สมคิดผิดหมายมากระทบใจ ให้เป็นมูลมารับเกิดสัมผัสชาเวทนาขึ้น สำรวมไม่ทันจึงดันออกมาข้างนอก ให้คนอื่นรู้ว่าเขาโกรธ ดังเช่นเจ้าคุณพิมลธรรมเป็นตัวอย่าง

ถ้าเขายอท่านว่า พระเดชพระคุณแล้ว ท่านยิ้ม พอเขาด่าก็โกรธ โทโสเกิดในทวาร ๖ เพราะถูกกระทบกระเทือนสิ่งที่เป็นอนิฏฐารมณ์ ไม่พอใจก็เกิดโกรธ

แต่โทโสก็ไม่มีอำนาจกดขี่เจ้าของเลย เว้นแต่เจ้าของโง่ เผลอสติ เช่นพระพิมลธรรมถึกนี้ โทโสจึงกดขี่ได้ ถ้าฉลาดแล้วระวังตั้งสติไม่พลุ่งพล่าน โทโสเป็นสหชาติ เกิดดับด้วยจิต ไม่ได้ติดอยู่กับใจ ถึงเป็นรากเหง้าเค้ามูลก็จริง แต่เจ้าของไม่นำพาหรือคอยห้ามปราบข่มขู่ไว้ โทโสก็ไม่เกิดขึ้นได้

เปรียบเช่นพืชพันธุ์เครื่องเพาะปลูก เจ้าของอย่าเอาไปดอง อย่าเอาไปแช่ อย่าเอาไปหมักในที่ฉำแฉะแล้ว เครื่องพืชพันธุ์เพาะปลูกทั้งปวงไม่ถูกชื้นแล้วงอกไม่ได้

โทโสก็เช่นกัน ถ้าไม่รับให้กระทบถูกแล้ว โทโสก็ไม่เกิดขึ้นได้

ดูแต่ท่านเจ้าถึกเป็นตัวอย่าง ตัวท่านเป็นเพศพระ ครั้นท่านขาดสังวร ท่านก็กลายเป็นโพระ กระโถนเลยพลอยแตกโพล๊ะ เพราะโทโสของท่าน ท่านรับรองยึดถือทำให้มูลแฉะชื้น จงจำไว้ทุกคนเทอญ"

บันทึก

บันทึก

บันทึก



ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และ ความเมตตา ๒

รวบรวมคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์
เผยแผ่เป็นธรรมทาน

การยกโทษ อาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ติดใจ ไม่เอาเรื่อง แล้วจะทำให้เขากำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูง คือ "อภัยทาน" อันเป็น "ทานบารมี" ที่สูงส่ง การยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ

(ส่วนหนึ่งจาก “อภัยทาน”)

